



Instituto Superior de Ciências Educativas

Mestrado em Treino Desportivo: especialização em futebol ou futsal

**Relatório apresentado com vista à obtenção do grau de mestre pelo Instituto
Superior de Ciências Educativas**

**O Contexto de estágio no âmbito da Modalidade de Futebol
no clube Sport União Sintrense**

Orientador Académico

Professor Doutor Valter Pinheiro

António Manuel Duarte Ilhicas

2020

Índice

Agradecimentos	4
Resumo	5
Enquadramento	6
1- Finalidade e Objectivos do Estágio	7
2- Revisão da Literatura	9
2.1 – Caracterização do Futebol	9
2.2 – O Papel do Treinador	10
2.3 – Periodização do Treino	12
2.4 – Matriz Conceptual	16
2.5 – Matriz Metodológica	18
2.6 – O Microciclo do Treino	19
2.7 – O Modelo de Jogo	26
2.8 – Jogos Reduzidos e Condicionados	28
2.9 – Observação e Análise	32
2.10 – O Comportamento do Treinador em Treino e em Competição	41
2.11 – A importância da Psicologia do Desporto no Futebol	45
2.12 – A Preparação Física no Futebol	51
3- Caracterização do Contexto de Estágio	
3.1 – Caracterização geral do Sport União Sintrense	63
3.2 – Caracterização geral das Condições de Trabalho	65
3.3 – Papel do Estagiário na Equipa Técnica	66
4- Análise Inicial do Contexto	66
4.1 – Caracterização do Plantel	67
4.2 – Avaliação Individual de cada atleta	71
4.3 – Pontos Fortes e Pontos Fracos da Equipa na Pré-época	104
4.4 – Modelo de Jogo	105
5- Modelo de Treino	116
5.1 – Planeamento Anual da Época Desportiva 2018/2019	116
5.2 – Operacionalização do Período Preparatório e Período Competitivo	116

5.2.1 – Microciclo Padrão	120
5.3 – Avaliação Global de cada Microciclo	122
5.4 – Monitorização da Carga de Treino	162
5.5 – Pontos Fracos e Pontos Fortes do Estagiário	166
5.6 – Classificação	167
6- Observação e Análise	168
7- Plano de Prevenção de Lesões	172
8- Discussão	174
9- Conclusões	179
Referências Bibliográficas	183
Anexo I	
O Medo de Falhar no Futebol	200

Agradecimentos

É necessário relembrar que para a realização deste trabalho, existiram algumas pessoas que se tornaram imprescindíveis nesta caminhada.

Em primeiro lugar, quero agradecer ao meu orientador de estágio no clube, *Mister* Gonçalo Monteiro, que antes de qualquer ensinamento, debate de ideias ou definição de funções me atribuiu de pronto o lugar de Treinador Adjunto na sua equipa técnica, sem qualquer tipo de limitações ou fundamentalismos. Liguei ao *Mister* Gonçalo Monteiro e dois minutos depois o acordo estava selado, eu seria o seu braço direito e o meu lugar para a realização do estágio seria a equipa B do Sport União Sintrense, SAD.

Ao Professor Doutor Valter Pinheiro, Coordenador do Mestrado em Treino Desportivo com especialização em Futebol, pela orientação mas sobretudo pelos ensinamentos e influência que tem e irá continuar a ter na minha carreira enquanto Treinador de Futebol, pela transmissão da sua paixão, interesse e conhecimento que nos presenteia diariamente na sala de aula ou no campo de futebol.

Ao Sport União Sintrense, SAD, por me permitir regressar ao clube onde iniciei a minha carreira enquanto treinador de futebol e colocar à minha disposição todos os recursos possíveis para continuar a minha evolução nesta área do conhecimento.

Aos jogadores da equipa B do Sport União Sintrense, SAD, vocês foram um desafio diário, acreditem!

Ao Diego Ilhicas e ao Santiago Ilhicas por me fazerem perceber em apenas oito meses que o Futebol é a coisa mais importante das menos importantes da vida.

À Sara Ilhicas que merece destaque isolado por tudo o que representa na minha vida.

À Leonilde, ao António Velez Ilhicas, ao Flávio e aos meus queridos Pais, a quem devo muito daquilo que sou hoje.

Resumo

Este relatório surge no âmbito do estágio curricular que engloba o programa do 2º ano do Curso de Mestrado em Treino Desportivo com Especialização em Futebol, realizado na equipa B do Sport União Sintrense SAD, militante na Série 1 do Campeonato Distrital da 2ª divisão da Associação de Futebol de Lisboa. O Sintrense B terminou este campeonato em 4º lugar, atrás de Bocal, Alverca B e Povoense, com 19 vitórias, 8 empates e apenas 3 derrotas em 30 jogos. Ao longo destes 30 jogos marcou 92 golos e sofreu 36.

Fizeram parte integrante do plantel 18 jogadores efectivos, que foram detalhadamente avaliados como posteriormente descrito no presente relatório. Posteriormente, vinham jogadores da equipa A para competir pela equipa B com o intuito de lhes dar tempo de jogo.

Ao longo desta época desportiva foram realizados 40 microciclos que corresponderam a 149 unidades de treino. O controlo da carga do treino era realizado pelas escalas Hopper e Percepção Subjectiva de Esforço. Antes de cada unidade de treino os jogadores eram sujeitos ao preenchimento da escala de Hopper com o intuito de classificar de 1 a 7 as variáveis: Dores Musculares, Sono, Fadiga e Stresse. No final de cada treino, os jogadores eram questionados sobre a sua Percepção Subjectiva de Esforço em relação àquele treino específico. Este controlo sobre o treino permitia-nos planear de forma mais correcta a Unidade de Treino do dia seguinte, valorizando o tempo, a densidade, a complexidade e a intensidade de cada exercício de treino.

Por fim, realizámos um estudo sobre o Medo de Falhar inquirindo 19 jogadores, 18 jogadores efectivos do plantel e um da equipa A que já tinha realizado 6 jogos pela equipa B.

O Sintrense B não conseguiu subir de divisão, objectivo a que se propôs no início da época desportiva, ficando apenas a um ponto do *playoff*.

Encontro como limitações para a realização de uma época desportiva mais profícua o facto de termos que treinar em meio campo duas vezes por semana, não existir qualquer tipo de remuneração ou contributo para os jogadores que treinavam 4 vezes por semana e treinarmos à noite. A sessão de treino decorria no período da noite fazendo com que alguns jogadores treinassem à noite com a equipa B e na manhã seguinte treinassem com a equipa A. Daqui podem advir situações de fadiga e sobrecarga que levam à lesão do jogador.

Enquadramento

Este relatório de estágio aborda três áreas fundamentais de intervenção do treinador: a conceção do modelo de jogo, a conceção do modelo de treino e a observação, análise e interpretação do jogo. O modelo de jogo refere-se aos princípios de jogo da equipa para abordar a competição, enquanto o modelo de treino é referente à operacionalização dessas ideias durante as sessões e os exercícios de treino. A observação, análise e interpretação do jogo engloba todo o processo de recolha, análise e tratamento da informação acerca dos comportamentos, individuais e coletivos, da própria equipa, e/ou dos adversários. A interação destas três componentes visa otimizar os recursos disponíveis nas equipas desportivas com o objetivo de alcançar o sucesso desportivo e financeiro. Visamos compreender a forma como a interação destas três áreas fundamentais contribuem para o desempenho da equipa. Todos os clubes devem possuir um modelo de jogo como base diária de trabalho, segundo Leal e Quinta (2001). Para Castelo (2002), o treino só terá qualidade se estiver organizado e estruturado de acordo com o modelo de jogo adotado pela equipa e com as características da competição. Segundo Azevedo (2011) e Silva (2008), o treino procura exercícios que potencie uma forma de jogar. De acordo com Resende (2002), a construção do modelo de jogo deve ocorrer no processo treino e só será potenciada se os exercícios escolhidos tiverem condições favoráveis para tal (Azevedo, 2011). Os autores reforçam a ideia da íntima relação existente entre o modelo de jogo e o modelo de treino, com influências recíprocas. A construção do modelo de jogo é influenciada pela análise de jogo. Segundo Oliveira (citado por Silva, 2008), a análise da equipa em competição é fundamental para formular os objetivos do microciclo seguinte. Também é vincada a influencia da observação, análise e interpretação no processo de treino através da avaliação do desempenho da própria equipa e seus adversários permitindo o controlo do processo de treino e antecipação das características do jogo seguinte, que deverão, segundo Ventura (2013), ser consideradas e aplicadas no planeamento do processo de treino.

1. Finalidade e Objetivos do Estágio

Na sua generalidade, o meu principal objetivo durante o estágio é desenvolver e consolidar competências e conhecimentos enquanto treinador de futebol. É crescente a especialização em cada área do treino de futebol, não obstante, a sua interdependência é inquestionável e para que se possam gerir todas as áreas é necessário conhecimento sobre cada uma delas. Neste sentido, proponho-me a participar nas mais diferentes áreas de especialização do treino e do jogo, obrigando-me a ser multidisciplinar nesta etapa de formação. Dentro desta perspectiva global, apresento como **objectivos gerais** deste estágio:

- Assumir uma atitude de compromisso, assiduidade e pontualidade para com o estágio e seus intervenientes;
- Relacionar o processo de treino com o modelo de jogo, através da identificação dos exercícios e a sua relação com os princípios de jogo definidos pela equipa técnica;
- Compreender a relação entre modelo de jogo, modelo de treino e modelo de observação, análise e interpretação do jogo;
- Ser empreendedor no processo de treino;
- Colocar o conhecimento científico a favor do processo de treino;
- Desenvolver um sentido crítico em relação ao processo de treino e ao modelo de jogo;

Por sua vez, os **objectivos específicos** que obrigatoriamente derivam dos objectivos gerais, são:

- Colaborar no planeamento da época desportiva;
- Avaliar todos os jogadores do plantel na sua dimensão física, tática e psicológica durante o período preparatório;
- Relacionar o processo de treino com o processo de observação, procurando inferir a forma como o treino é influenciado pela observação da equipa e dos adversários;
- Compreender a aplicação da escala de Hooper e da Percepção Subjectiva de Esforço como contributo para o controlo do treino;
- Criar ou colaborar na elaboração das Unidades de Treino;

- Analisar e avaliar cada unidade e microciclo de Treino;
- Contribuir na transmissão de uma ideia de jogo no decorrer do processo de treino;
- Aumentar o conhecimento na Liderança e Gestão de uma Equipa de Futebol;
- Observar e analisar os adversários contribuindo para o delineamento de um plano de jogo capaz de contribuir para vencer o adversário;
- Produzir um relatório da equipa adversário de modo a aumentar as minhas competências neste âmbito;
- Desenvolver um programa de prevenção de lesões;
- Ser assertivo no feedback;

2-Revisão da Literatura

2.1 - Caracterização do Futebol

O Futebol é, actualmente, o desporto mais famoso do mundo, praticado em todos os países, sem excepção (Santos et al., 2016, citado por Pinheiro, Belchior, Malico Sousa & Santos, 2018). Castelo (2003), caracteriza a modalidade como um jogo em que se opõem duas equipas formadas por 11 elementos num espaço claramente definido, onde se realizam um conjunto de acções individuais e colectivas, com o objectivo de introduzir o maior número de vezes possível a bola na baliza adversária e evitar que esta entre na sua própria baliza, obtendo desta forma a vitória no jogo.

A Sociedade e essencialmente a ciência, duas dimensões indubitavelmente indissociáveis, viveram durante muitos anos a influência do “reducionismo” próprio do “Cartesianismo” de Descartes (Carvalho, Lage & Oliveira, 2015). O paradigma do positivismo reducionista, a que Morin chamou paradigma da simplicidade, atravessou a história do pensamento ocidental desde o século XVII até aos nossos dias. Deste método resultou a separação clara entre o domínio humano, enquanto reflexão sobre a natureza e o seu fim – entregue à Filosofia – e o domínio da matéria, e/ou corpo – entregue ao conhecimento científico (Lourenço & Ilharco, 2007).

Por um vasto período de tempo, a Investigação em Ciências do Desporto esteve fundamentalmente centrada nas áreas Fisiológicas, tendo-se relegado para segundo plano a dimensão humana (Pinheiro et. al., 2018). Os desportos colectivos foram extremamente influenciados por teorias que provinham de desportos individuais como o Halterofilismo (força) e o Atletismo (resistência e velocidade) (Carvalho et al., 2015), registando-se hoje em dia uma grande evolução, no treino em futebol, ancorando em novos métodos e exercícios que procuram desenvolver as várias dimensões do jogo (física, técnico-táctica e psicológica) (Bangsbo, 1994), através de uma perspectiva de complexidade, dando-se primazia à globalidade, ao todo em detrimento da soma das partes (Lourenço & Ilharco, 2007). *“Não sei onde acaba o físico e começa o psicológico, ou o tático. Para mim, o Futebol é globalidade, tal como o homem”* (Mourinho in Oliveira, 2006, p. 40).

Reconhece-se hoje em dia que a bola é presença assídua nas unidades de treino, não como um adereço para o treino da componente física mas sim como a base para

uma intencionalidade colectiva, sustentada pelos princípios e subprincípios do jogo, norteados por uma matriz metodológica (Carvalho et al., 2015).

Nesta lógica de complexidade, o treinador e o seu comportamento é analisado com um factor essencial capaz de moldar o desempenho dos seus jogadores, com vista ao crescimento global do seu colectivo.

2.2 - O Papel do Treinador

Várias são as competências que deve o treinador possuir para cumprir o seu papel de optimizador de rendimento, revelando um significativo ecletismo a nível dos conhecimentos que lhe permitem aumentar o seu espectro de intervenção (Pinheiro et al., 2018). De acordo com Araújo (2008), o treinador deve procurar ampliar competências, modificar atitudes e gerir ou alterar comportamentos. Informar e formar continuamente, ensinar o esperado e gerir o inesperado do quotidiano, sem descurar em momento algum, a actividade concreta para a qual pretende preparar aqueles a quem se dirige, enquadrada pelos objectivos a atingir e pela respectiva tarefa. Especificamente, o treinador tem a responsabilidade de planear o processo de treino da equipa para a competição (Garganta & Gréhaigne, 1999; Castellano & Alvaréz, 2013; Sarmiento, Pereira, Anguera, & Leitão, 2014), observar as execuções dos jogadores e as dinâmicas da própria equipa, de acordo com as estratégias definidas para defrontar os adversários, ou seja, observar e analisar o comportamento dos jogadores no jogo. Assim, tal como defende Pinheiro et al., (2018), hoje em dia o treinador não pode dominar somente a componente táctica do jogo, visto que o seu exercício se efectua junto de um grupo alargado de pessoas, com características idiossincráticas diferenciadas, sendo necessário conhecê-los para melhor uma intervenção. Catlin (1994) citado por Garganta e Gréhaigne, (1999) realça que é vital focalizar a análise nos aspetos da organização do jogo, consubstanciados num conjunto de regras de gestão e ação.

Segundo Sarmiento et al., (2014) o treinador tem quatro tarefas: a preparação, ou seja, a implementação de critérios para definir as estratégias eficazes de observação do jogo ou dos exercícios do treino; a observação, das equipas adversárias (*in loco*) e da própria equipa em competição, seguindo critérios previamente definidos; a avaliação, analisar e interpretar a informação recolhida com vista a criar planos de intervenção que maximizem o rendimento individual e coletivo; a intervenção, trata-se da

operacionalização propriamente dita, no microciclo de treino, onde o treino adapta e modifica os exercícios às particularidades da competição futura.

Para além das competências supracitadas, o treinador deve procurar manter-se atento à sua comunicação e ao seu *feedback* porque este está directamente correlacionado com o rendimento dos jogadores (Castellano & Alvaréz, 2013). O papel do elogio e da repreensão no Futebol Profissional é considerado importante durante o processo de treino, existindo um contexto para o elogio e outro bem diferente para a repreensão, ou seja, procuram elogiar perante o grupo, podendo ser feito também em privado, e repreendem em privado, resguardando o atleta de qualquer tipo de humilhação (Pinheiro et al., 2018).

Em relação ao processo de comunicação, o treinador deve procurar desenvolver estratégias para o melhorar, nomeadamente: Ser assertivo, através de uma comunicação clara e inequívoca, não deixando qualquer dúvida; Escutar mais e falar menos, uma vez que é na escuta que percebemos a ideia do outro, mostrando interesse por aquilo que este quer transmitir; Falar com simplicidade, a mensagem deve ser obrigatoriamente clara e concisa, para que o receptor a interprete e entenda da mesma forma que o treinador a quis passar; Criar empatia, percebendo o outro, identificando-se com ele e colocando-se no lugar do outro, olhando o mundo a partir do seu ponto de vista, é um outro atributo do processo de comunicação do treinador. Para aumentar a empatia o treinador deve evitar julgar o outro enquanto ele fala, comparar-se com o outro, pensar que o seu ponto de vista é sempre o correto, querer responder rapidamente e interromper constantemente; Manter a mente aberta, permitindo que as ideias dos outros possam ser uma solução para os nossos problemas, dar ênfase e relevância à linguagem corporal e utilizar o humor são outras estratégias que são consideradas determinantes para melhorar o processo de comunicação de um treinador (Rocha, 2016).

Num estudo empírico desenvolvido por Pinheiro et al., (2018) com treinadores de futebol profissional, concluíram que a competência mais determinante para ser treinador principal é a Liderança e a Comunicação, sendo que as competências técnicas e físicas podem ser importantes mas existe a possibilidade de as poder ter com a inclusão de treinadores adjuntos nas equipas técnicas com reconhecidos méritos nestas áreas. Porém, a capacidade de gerir pessoas, de perceber o contexto onde está inserido e os recursos humanos que tem à disposição, é atribuída ao treinador principal e é considerada a mais relevante para o ser.

Lourenço (2016) descreve o treinador como um líder de “estilo conselheiro”, um líder que o autor assim remata: *“Este estilo encontra muito do seu fundamento na capacidade relacional do líder com cada um dos seus subordinados. O líder vê o homem, para além do profissional e interessa-se pelo seu bem-estar, dentro e fora do trabalho. Conversa, ouve e aconselha, de uma forma individual, porque cada ser humano é uno e diferente”* (p.143).

2.3 - Periodização do Treino

A preparação e o planeamento minucioso do processo de treino é uma das competências que o treinador tem que obrigatoriamente possuir para cumprir o seu papel de otimizador de rendimento. Segundo Araújo (2008), ser treinador implica melhorar as competências, modificar atitudes e comportamentos. Pressupõe informação e formação contínua, ensinar o esperado e gerir o inesperado do quotidiano. Requer tomar como referência fundamental a atividade concreta para a qual pretende preparar aqueles a quem se dirige, enquadrada pelos objetivos a atingir e a respetiva tarefa. Especificamente, o treinador tem a responsabilidade de planejar o processo de treino da equipa para a competição (Garganta & Gréhaigne, 1999; Castellano & Alvaréz, 2013; Sarmiento et al., 2014), baseado neste planeamento Matvéiev criou um modelo de periodização para a estruturação e planeamento do treino que continha três fases: período preparatório (construção), período competitivo (manutenção) e período transitório (perda temporária).

De acordo com Pinheiro et al., (2018) o Período Preparatório tinha como principal finalidade a melhoria dos aspectos fisiológicos dos atletas, focando-se no trabalho generalista das qualidades físicas, assumindo-se que o desenvolvimento da Força, Resistência e Velocidade era o alicerce da evolução da forma desportiva dos atletas, conduzindo, posteriormente, à potenciação do rendimento dos atletas no período competitivo. Este período estava fragmentado em duas grandes fases, a fase da preparação geral e a fase da preparação específica. A preparação geral define-se como uma etapa em que se dava ênfase ao desenvolvimento das qualidades físicas, operacionalizando-se o treino com incidência em exercícios de preparação geral. Por sua vez, a preparação específica trata-se de uma etapa em que o trabalho que se realizava é mais próximo da realidade competitiva, objetivando-se, desta forma, a transição para o período competitivo.

O período competitivo com uma duração entre 1 a 2 meses, tem por objectivo a manutenção da forma desportiva adquirida durante o período anterior, cujo conteúdo se consubstancia na contínua melhoria das habilidades motoras (consolidação técnica), aperfeiçoamento das acções tácticas e das suas combinações, das características psicológicas, melhoria da preparação teórica dos praticantes, e por último num maior nível de preparação geral (Afonso & Pinheiro, 2011). Assim, o grande propósito deste momento é a criação de condições que levem o atleta a exprimir todo o seu potencial, em competição, acumulado no período preparatório (Matveev, 1991, citado por Pinheiro et al., 2018). O período transitório é uma necessidade que advém da fadiga acumulada no decorrer dos dois períodos anteriores. Caracteriza-se por um momento de diminuição do volume e intensidade dos treinos, levando à perda temporária da forma desportiva, tendo como objectivo a recuperação mental e física do atleta (Afonso & Pinheiro, 2011; Pinheiro et al., 2018).

Tais períodos compõem o chamado macrociclo, que tem como finalidade projectar as directrizes de um plano de treino com alguma antecedência, subdividindo-se em planeamentos mensais, conhecidos por mesociclos e planeamentos semanais, designados por microciclos. As especificidades do treino são o fundamento primordial que justificam a necessidade de se dividir a época desportiva em períodos e etapas específicas de preparação, determinadas pelas variações climáticas, impostas por calendários de competição, pela adaptação ao esforço físico e pelo reconhecimento da existência de particularidades de cada modalidade desportiva, que precisam ser logicamente respeitadas (Silva, 1998)

Ao analisarmos este modelo de periodização podemos claramente perceber que corresponde claramente às idiossincrasias dos desportos individuais, por consequência de um elevado espaço de tempo no período preparatório e um período mais curto no período competitivo (Pinheiro et al., 2018). Não obstante e apesar das críticas impostas por diversos autores e do surgimento de novas ideias e concepções, com Matveev (1977) começou a existir uma organização estruturada do processo de treino, que permitia o treinador conduzir as suas unidades de treino em função do período em que se encontrava, desmarcando-se da tradicional actuação dos treinadores baseada na intuição pessoal e na ausência ou carência de conhecimentos científicos, impedindo a resolução eficaz dos problemas que vão surgindo do complexo processo de treino (Verkhoshanski, 2001; Pinheiro et al., 2018).

A periodização do treino desportivo sofreu uma revolução nos últimos cinquenta anos, com uma transformação conceptual que disponibilizou a existência de um conjunto relevante de conhecimentos que permitiu que a organização do treino apresente uma notável evolução e a elaboração de novos modelos constitui alternativas para o planeamento (Castelo, 2002). No entanto, no Futebol, a comunidade científica interroga-se sobre qual dos diferentes modelos apresenta argumentos científicos válidos que proporcionem a evolução qualitativa do jogo.

Para Pinheiro et al., (2018), faz sentido a divisão da época em três períodos tal como proposto por Matveev, contudo, a sua abordagem tem que sofrer obrigatoriamente alguns ajustes. O período preparatório por ser uma etapa curta, sobretudo em equipas de futebol profissionais, reclamará a adopção de um método de treino amplamente específico, direccionado para o desenvolvimento de três eixos diferenciados, nomeadamente: Eixo Fisiológico, Eixo Tático e Eixo Coesão Grupal. Relativamente ao eixo fisiológico, os autores acreditam que é crucial que nos primeiros treinos da época se desenvolva um programa de readaptação ao esforço, visto que a maioria dos jogadores quando se apresentam no início de uma época desportiva surgem de um período inactividade com consequências ao nível do princípio da reversibilidade. A ausência de cumprimento desta variável poderá levar os atletas a uma condição de sobrecarga e ao surgimento das indesejadas lesões (Neto, 2016). Ainda dentro da dimensão fisiológica, aconselham a considerar a realização de uma avaliação funcional com o objectivo de conhecer o nível de condição física do atleta, os seus desequilíbrios musculares, a que intensidades de esforço pode ser sujeito ou se existe a necessidade do desenvolvimento de um plano individualizado que deve ficar a cargo de um Fisiologista do Esforço (Ruivo, 2015; Neto, 2016; Pinheiro et al., 2018). Alertam ainda para o facto de os três primeiros dias de treino, a realização de exercícios deve incidir na melhoria de aspectos técnicos, visto que tem um nível de intensidade de esforço mais reduzido e são menos competitivos, promovendo desta forma uma variável de extrema importância neste período, a adaptação progressiva ao esforço.

O Período Preparatório envolve a necessidade de uma readaptação ao esforço, como visto anteriormente, todavia, é um momento claro da época desportiva onde a recuperação entre treinos deve ser uma preocupação do treinador, para que possa ter os jogadores aptos para treinar dias após dia. Existem várias estratégias que induzem esta componente, algumas delas são: a realização de exercícios lúdicos, actividades

aquáticas, banhos de contraste, crioterapia, alongamentos, entre outras (Pinheiro et. al. 2018).

O Eixo Tático, é a dimensão central da preocupação do treinador, é aqui que se procura passar uma ideia de jogo aos jogadores, seguida de um conjunto de princípios e subprincípios que se finalizará na criação de um modelo de jogo. Este modelo de jogo depende não só da ideia do treinador mas também da cultura do clube, dos jogadores que temos ao nosso dispor e do tipo de competição onde iremos participar. (Pinheiro et. al., 2018).

Manuel Sérgio (2013), vai mais longe e acrescenta algo muito importante, a periodização antropológica e tática: “*é o Homem que se triunfa no treinador que se pode ser*” (p.13). A periodização antropológica e tática, apresenta-se como a crítica sagaz aos especialistas, muda o paradigma do treino, pois que, nela, o essencial é tanto a tática, como o homem que concretiza a tática.

O jogador tem de ser equacionado enquanto ser racional e emocional em detrimento de um ser mecanizado para poder ser verdadeiramente essencial no jogo e desenvolver-se enquanto ser. Posto isto, é necessário encarar o processo de treino numa perspetiva evolutiva inacabada e em permanente construção, sem esquecer que todo este processo deve ocorrer em função dos jogadores de que se dispõe. Portanto, não basta saber para onde se vai mas também como se vai, qual o contexto e os recursos (sobretudo humanos) de que se dispõe para concretizarmos aquilo a que nos propusemos. Esta operacionalização terá de ser rigorosa e respeitar alguns parâmetros fundamentais, assim, não esquecendo que é necessário construir ideias de jogo coerentes e exequíveis, a observação individual e coletiva tem de ser permanente para se perceber como se pode ir ajustando o processo ao longo do tempo, analisar o desempenho coletivo e individual em função dos objetivos propostos é essencial para aferir como se desenvolve a relação entre o rendimento individual e coletivo.

O ser humano é e será sempre o fim, nunca o meio!

Nos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), o processo de periodização convencional implica notáveis inconvenientes para obter um elevado rendimento (López, López & Velez, 2000). Neste sentido, Garganta (1993) clama pelo enquadramento de dois aspectos que, normalmente, não constam da periodização e que se afiguram fundamentais: a capacidade de jogo e a construção dos exercícios/situações de treino em função do modelo e da concepção de jogo.

Por fim mas não menos importante, o Eixo Grupal, que se apresenta como uma dimensão de extrema relevância numa equipa de futebol. É imperial que todos os jogadores criem um compromisso para com objectivos da equipa, que os coloquem acima dos seus objectivos individuais e que se sintam parte integrante do projecto da equipa, só assim será possível exprimirem todo o seu potencial e combater a criação de subgrupos (Pinheiro et al., 2018).

De acordo com Silvério e Srebro (2012), a coesão grupal é determinante para o sucesso de uma equipa de futebol, existindo um conjunto de actividades gerais e específicas que podem ser levadas a cabo com este propósito, nomeadamente: Dinâmicas de grupo através de exercícios no campo ou noutro contexto (actividades militares, actividades na natureza, jogos lúdicos); Exercícios *de Team Building*; Criação de Estágios onde se definem os lugares nos quartos ou os grupos que partilham as refeições (Pinheiro et al., 2018); Promoção das refeições no clube sempre que possível; Festejo dos Aniversários de cada atleta em que o aniversariante se responsabiliza pelo bolo e as bebidas, entre outras. A propósito do tema da coesão grupal Daúto Faquirá, treinador de futebol profissional, in *Manual para Treinadores de Futebol de Excelência*, refere: “No primeiro estágio de início de época, é interessante fazer algumas actividades-extra que promovam a coesão, principalmente quando há muitos jogadores novos. A forma de nós virmos a conhecê-los, é fazermos alguma avaliação ao comportamento e à atitude desses jogadores em situações de maior dificuldade em que é preciso trabalho de equipa” (pág. 90).

2.4 - Matriz Conceptual

A forma como pretendemos que a nossa equipa jogue está associada a uma ideia de jogo que Tamarit (2013), descreve como o futebol que o treinador tem na sua mente e que gostaria que a sua equipa colocasse em prática, para tal é necessário a criação de uma metodologia de treino que permita aprender uma determinada forma de jogar.

Neste caso, damos como exemplo a metodologia do treino conhecida por Periodização Táctica, criada e desenvolvida em Portugal pelo Professor Vítor Frade. Esta metodologia de treino para ser utilizada é fundamental estar associada uma ideia de jogo e organizá-la de forma sistematizada para a poder operacionalizar (a nível colectivo, sectorial, intersectorial, intrasectorial e individual (Frade, 2013). A periodização táctica coordena um jogar e orienta-nos para o desenvolvimento em

Especificidade – treinar em Especificidade (Mendonça, 2014; Carvalhal et al., 2015). A Especificidade é um SupraPrincípio, ou seja, um imperativo categórico do processo que lhe confere sentido, sendo o principal responsável de que tudo o que se realize esteja de acordo com o jogo que queremos manifestar. Nesta metodologia é considerado Específico tudo aquilo que esteja relacionado com o Modelo de jogo que estamos a criar (Frade, 2013; Tamarit, 2013). Os mesmos autores alertam para a necessidade dos jogadores entenderem os objectivos dos contextos de exercitação e estarem concentrados para os atingir. Atende-se igualmente à importância de uma intervenção apropriada e oportuna por parte do treinador, perante as interacções que os jogadores manifestem durante o contexto de exercitação.

A visualização constante da matriz do nosso jogo é determinante na criação constante de exercícios. Podemos reduzir o espaço e a relação numérica, todavia, é reduzir sem empobrecer, respeitando a fluidez e continuidade do jogo, numa relação íntima com o nosso Modelo de Jogo, o que os torna exercícios específicos (Carvalhal et al., 2015).

Da Periodização Táctica emerge a noção de complexidade, que se define como um conjunto de interacções que o sistema pode promover entre os seus elementos e entre estes e o meio envolvente, procurando-se para os primeiros dias à frente de uma equipa nova, sistematizar todos os conteúdos de acordo com o seu nível de complexidade, abordando inicialmente os conteúdos menos complexos (Frade, 2013; Carvalhal et al., 2015). Daqui retira-se a concepção do treino como um processo de ensino/aprendizagem e não apenas como um momento de exercitação. Ensino na medida em que se orienta e contextualiza para a aquisição dos princípios e subprincípios da nossa forma de jogar. Aprendizagem porque aprender é adquirir saberes, competências, vivências (Carvalhal et al., 2015).

Na medida em que temos como objectivo um Jogar Específico, devemos procurar construir uma forma de jogar própria. Na criação da nossa própria identidade futebolística admitimos a existência de quatro momentos do jogo:

- Organização Ofensiva
- Transição Ofensiva
- Organização Defensiva
- Transição Defensiva

Para cada momento são criados Princípios de Jogo, entendido como o início de uma interação relacionada com a nossa ideia de jogo. Devemos realçar que o jogo é contínuo e que os diversos momentos do jogo não são sequenciais, obrigando-nos a criar um conjunto de exercícios para os vários momentos do jogo respeitando a fluidez do mesmo. Desta forma, a conexão entre os vários momentos é fundamental na medida em que confere a continuidade do jogo e a nossa identidade (Frade, 2013; Carvalhal et al., 2015).

Pretendemos, objectivamente, criar uma lógica semanal de momentos de exercitação que visem promover a aquisição e o desenvolvimento de habilidades individuais e colectivas que nos encaminham para um *jogar Específico*, nunca negligenciando a relação própria entre esforço e recuperação que nos encaminha para condições óptimas para a obtenção de rendimento (Mendonça, 2014; Carvalhal et al., 2015).

2.5 - Matriz Metodológica

Independentemente da metodologia do treino que mais nos revemos, é indispensável que os nossos princípios metodológicos se relacionem de forma conjunta e interdependente, permitindo que haja uma articulação de sentido (Tamarit, 2013).

Na Periodização Tática, para além do desenvolvimento e operacionalização do Modelo de Jogo em especificidade devemos obedecer à lógica dos seus princípios metodológicos:

- **Princípio de Progressão Complexa** – Está relacionado com a distribuição dos Grandes Princípios e dos Subprincípios durante o Morfociclo (termo utilizado pelos seguidores da periodização tática para microciclo) e ao longo dos Morfociclos, conforme os problemas com que nos vamos deparando na evolução da equipa. A plenitude na nossa forma de jogar é utópica, sempre que estamos próximos daquilo que idealizamos, por um ou outro motivo algum princípio perde eficácia e acabamos por reforça-lo na semana seguinte. Este princípio está igualmente associado à complexidade deste processo que é o treino, procurando-se que os jogadores adquiram algumas coisas mais simples para que depois possamos evoluir em seguida para outras mais complexas. O treinador deve ter a capacidade de

percepcionar quando é que os seus jogadores conseguiram adquirir os conceitos menos complexos para de seguida lhe oferecermos um aumento do nível de complexidade.

- **Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade** – Este princípio remete-nos para o treino sempre em função da Especificidade, induzindo invariância metodológica nas diferentes escalas: individual, sectorial, intersectorial e colectiva. (Frade, 2013) Devemos sempre treinar o nosso jogar mas a diferentes níveis do nosso jogar, por forma a respeitar a alternância entre Princípios e SubPrincípios de jogo, para que se respeite a recuperação dentro das diferentes manifestações das contracções musculares (Tamarit, 2013). As contracções musculares são caracterizadas pela sua tensão, duração e velocidade, apesar de estarem sempre em interacção nos contextos de exercitação pode aumentar a sua dominância dependendo das acções que se realizem (Maciel, 2013).
- **Princípio das Propensões** – De acordo com Carvalhal e seus colaboradores (2015), este princípio metodológico tem como objectivo criar contextos para o surgimento regular do Princípio ou dos Princípios que pretendemos treinar, de forma a fazer emergir o jogo que pretendemos para a equipa.

2.6 - O Microciclo do Treino

De acordo com Pinheiro et al., (2018) a definição de Microciclo nem sempre é consensual, variando entre 2 a 4 dias. O termo Microciclo procede do grego *mikros* (pequeno) e do latim *cyclus* (ciclo) e faz referência a uma sequência de fenómenos que se repetem regularmente (Bompa, 2009).

Matveev (1986), e Planatov (2001) (citado por Pinheiro et al., 2018), identificaram a existência de diferentes tipos de microciclos:

- **Microciclos Introdutórios ou de Preparação** – São utilizados com frequência na primeira etapa do período preparatório e estão orientados para um programa de treino que visa aumentar progressivamente a carga do treino, preconizando-se um baixo nível de cargas a aplicar nesta fase inicial.

- Microciclos de Choque – Caracterizam-se por um aumento exponencial do volume do treino, consubstanciado por um aumento gradual das cargas a aplicar, procurando-se estimular os processos de adaptação do organismo e realização dos principais objectivos da preparação técnico-táctica, física e psicológica. São colocados em prática na 2ª fase do período preparatório e também no período competitivo.
- Microciclos de Recuperação – São utilizados após a operacionalização de um ou mais microciclos com uma carga de treino elevada que provoca um acumular de fadiga. Têm como finalidade assegurar que os processos de recuperação do atleta se desenvolvem num ambiente óptimo, por redução da carga total e a ampla aplicação dos meios de repouso activo.
- Microciclos de Aproximação – Têm como principal objectivo preparar o atleta para a competição, permitindo-lhe atingir o máximo das suas capacidades físicas, técnico-tácticas e psicológicas. Nos microciclos de aproximação verifica-se que existe uma intensificação do princípio da especificidade, uma vez que se procura uma preparação especializada para a competição.

É importante perceber se os microciclos que descrevemos se enquadram no contexto do futebol actual, visto que ambos os autores estavam ligados à área dos desportos individuais.

No que diz respeito concretamente ao futebol, Carvalhal et al., (2015) considera que o Microciclo ou Morfociclo (denominação atribuída pelos seguidores da Periodização Táctica) não é mais do que o espaço temporal entre dois jogos. Para Pinheiro (2017), ao conjunto de Unidades de treino e competições realizados ao longo de uma semana (7 dias), dá-se o nome de Microciclo. Desta forma, durante a semana, no treino, procura-se desenvolver as dinâmicas individuais e colectivas, no sentido de preparar o próximo jogo tendo em consideração o que se passou no jogo anterior e o que se perspectiva para o jogo seguinte (Carvalhal et al., 2015). Para Frade (2013), o Morfociclo deve contemplar também a recuperação e o esforço do desempenho, uma vez que os jogadores só devem ter preocupações aquisitivas em três dias da semana, de outra forma, os jogadores entrarão em estados de fadiga e não vão imprimir o dinamismo que nós desejamos nem o seu nível de concentração será o pretendido.

Não obstante a definição de Microciclo no contexto das exigências do futebol actual, existem também aqui diferentes tipos de Microciclos (Pinheiro et al., 2018):

- Microciclo de Readaptação ao Esforço – Deverá ser utilizado na primeira semana do período preparatório. Os jogadores regressam de um período de inactividade e é importante que a agressão ao seu organismo por parte do treino seja feita de uma forma gradual e progressiva, proporcionando uma readaptação ao esforço. Nesta fase, variáveis como a intensidade, o volume de treino, a densidade, o espaço e o tempo de recuperação são fundamentais para se evitar a entrada no processo de fadiga que obrigatoriamente condiciona os próximos treinos e aproxima-nos do aparecimento das indesejadas lesões. Neste momento da época desportiva é imperial um olhar atento sobre os aspectos de recuperação fisiológica e mental, jamais descurando a nossa forma de jogar.
- Microciclos Uni-competitivos – Tal como se subentende pela sua designação, são microciclos que têm apenas um momento competitivo semanal, são os mais utilizados pela maioria das equipas e traduzem-se num conjunto de 5/6 Unidades de Treino culminando com um jogo no final da semana. O momento competitivo poderá variar no dia da semana, não sendo obrigatoriamente ao Domingo. Todavia, a título de exemplo apresentamos um Microciclo Uni-competitivo, com competição semanal de Domingo a Domingo (Tabela 1).

MICROCICLO PADRÃO (JOGO DOMINGO A DOMINGO)							
D	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D
J O G O	Recuperação		Operacionalização Aquisitiva			Recuperação / Activação	J O G O
	F O L G A	SubPrincípios e SubSubPrincípios	SubPrincípios e SubSubPrincípios	MacroPrincípios e SubPrincípios	SubPrincípios e SubSubPrincípios	SubPrincípios e SubSubPrincípios	
		Contracções Musculares: Tensão + Duração -- Velocidade +	Contracções Musculares: Tensão +++ Duração -- Velocidade ++	Contracções Musculares: Tensão + Duração ++ Velocidade +	Contracções Musculares: Tensão + Duração -- Velocidade +++	Contracções Musculares: Tensão --/+ Duração -- Velocidade --/+	
		Complexidade: Baixa –	Complexidade: Moderada +	Complexidade: Alta ++	Complexidade: Baixa –	Complexidade: Baixa --/+	
		Descontinuidade: ++++	Descontinuidade: ++++	Descontinuidade: +	Descontinuidade: +++	Descontinuidade: +++	

Fig. 1 – Microciclo Padrão Uni-competitivo (Jogo Domingo a Domingo)

- **Domingo (Dia de Jogo)** – Os jogos são determinantes para a estruturação do Microciclo que será levado a cabo entre o jogo anterior e o jogo seguinte (Carvalho et al., 2015; Tamarit, 2013). Desta forma, o Microciclo que se segue a um jogo terá como objectivo recuperar a equipa para que esta possa chegar nas melhores condições possíveis ao próximo jogo, sem no entanto, deixar de haver preocupação com a evolução da nossa forma de jogar. Há também que ter em conta que uns jogos produzem mais desgaste do que outros e jogos em que a nossa ideia de jogo será aplicada melhor do que noutros. Todas estas variáveis influenciam a criação do microciclo seguinte (Mendonça, 2014).
- **Segunda-Feira (1º dia após o jogo)** – Apesar de não ser consensual, do ponto de vista global faz mais sentido que o descanso seja no dia seguinte ao jogo, privilegiando-se a recuperação mental e detrimento da recuperação fisiológica, concedendo-se folga aos jogadores (Carvalho et al., 2015; Frade, 2013; Mendonça, 2014; Pinheiro et al., 2018).
- **Terça-feira (2º dia após o jogo)** – É dia de diferenciar entre os jogadores que jogaram no jogo anterior e que realizarão um trabalho de recuperação e aqueles que não jogarão ou que jogaram um tempo reduzido (Pinheiro et al., 2018). Entende-se que a melhorar forma de recuperar é solicitar as mesmas estruturas que o jogo solicita (Carvalho et al., 2015). A recuperação vai acontecendo nos intervalos do contexto de exercício, devido à activação dada (num curto período de tempo) durante a exercício (Frade, 2013). Ao seu dispor, o treinador tem os jogos reduzidos e condicionados (Pinheiro et al., 2018) ou outro tipo de jogos como o futvólei. Carvalho et al., (2015) alertam, contudo, para o facto de não deixarmos de abordar o nosso jogar, em particular os Sub princípios em Intensidades elevadas com tempos de exercício curtos, com intervalos sensivelmente mais longos e com grande redução em relação à velocidade, tensão e duração das contrações musculares.

Em relação aos jogadores que não jogaram ou jogaram pouco tempo, Tamarit (2013), afiança-nos que estes devem ter um treino diferente, que consistirá em realizar um treino mais próximo das exigências do contexto competitivo. O mesmo autor dá-nos outra alternativa, integrar todos os jogadores no mesmo exercício com estímulos diferentes, os jogadores que não jogaram, jogam no contexto de exercitação criado e os jogadores que jogaram na competição podem fazer de apoios ofensivos à equipa que tem a posse da bola, permitindo assim um padrão de contracção muscular muito similar ao jogo mais com muito tempo de descanso, permitindo desta forma a recuperação.

- **Quarta-feira (3º dia após o jogo)** – Considerando que três dias após a competição os jogadores ainda não estão recuperados, em especial em termos mentais, não nos interessa sobrecarregar o sistema nervoso central (Carvalhal et al., 2015; Tamarit, 2013). Neste dia preconiza-se os Subprincípios e SubSubprincípios do jogo, através da utilização de jogos muito reduzidos em espaços também eles muito reduzidos, apelando a elevadas velocidades de contracção muscular, de curta duração e elevada tensão (Clemente & Mendes, 2015; citado por Pinheiro et al., 2018;). Esse aumento de contracções excêntricas será assegurada pela existência nos contextos de exercitação de grande quantidade de saltos, remates, choques, acelerações, travagens, mudanças de direcção, etc. (Mendonça, 2014).

Quarta-feira é igualmente o dia em que se pode realizar treinos bi-diários, contudo Jorge Simão *in Manual para Treinadores de Excelência* alerta: “Fazendo um bi-diário, ou controlo de treino é muito rigoroso ou no dia a seguir a malta não está disponível para receber novos conteúdos” (p.122). Para além disso, acredita que têm um espaço temporal na época desportiva para serem realizados “*nunca andámos com bi-diários para além de dezembro*” (p.122).

- **Quinta-feira (4º dia após o jogo)** – Neste dia deve abordar-se os Macro Princípios do jogo, em que as referências terão de ser as solicitações

exigidas durante a competição (Frade, 2013). Privilegia-se a organização colectiva, em regime de contração muscular com maior duração e com tensões e velocidades mais reduzidas que a sessão anterior (Carvalho et al., 2015). A duração e dimensões dos exercícios são maiores numa unidade de treino menos descontínua. Preconiza-se a realização de exercícios com elevado número de atletas (7x7; 8x8) em espaços grandes (mais próximo do espaço real do jogo) (Pinheiro et al., 2018). Este tipo de treino conduzirá a um aumento do nível de lactato no sangue bem como da fadiga acumulada pelos atletas, razão pela qual se encontra neste dia, temporalmente mais distante do jogo anterior e daquele que se vai disputar (Clemente e Mendes, 2015; citado por Pinheiro et al., 2018).

- **Sexta-feira (5º dia após o jogo)** – É necessário voltar a contemplar a recuperação, ora porque é um dia que está mais próximo da competição, ora porque é o dia que se segue ao dia do treino mais exigente. (Tamarit, 2013). Os contextos de exercitação devem contemplar um regime de elevada velocidade de contração, curta duração e tensão não máxima (Carvalho et al., 2015). Para isso os contextos de exercitação deverão ter pouca oposição, serão realizados em espaços reduzidos, terão um número reduzido de jogadores a sua duração será reduzida. De maneira a reduzir a complexidade não esquecendo que este ainda é um dia com preocupações aquisitivas, devemos exercitar aspectos já assimilados, isto é, pertencentes à esfera do subconsciente (Frade, 2013). Neste dia deverá haver também muita descontinuidade, ou seja, muitos intervalos entre os contextos de exercitação (Maciel, 2013).
- **Sábado (6º dia após o jogo)** – Neste é importante relembrar o que foi vivenciado ao longo da semana, com forte incidência no lado estratégico, num contexto de pouca exigência física e mental (Carvalho et al., 2015). Há igualmente quem considere que neste dia o foco deve estar na definição clara das zonas de pressão, esquemas tácticos ofensivos e defensivos e movimentações a realizar no dia do jogo (Pinheiro et al., 2018).

Uma das conclusões de Pinheiro e seus colaboradores (2018) foi que no futebol profissional não faz sentido falar-se de Microciclo Padrão, porque na verdade a ideia de se jogar uma vez por semana sempre ao Domingo raramente sucede, não existindo padrão nenhum. Jorge Simão in *Manual para Treinadores de Futebol de Excelência* consubstancia a ideia dos autores, dizendo: “*Nós falamos tanta vez nos cursos em microciclo padrão e eu digo-vos que esqueçam microciclo padrão, pois isso não existe e quanto mais alto for o nível pior é, porque não há padrão nenhum. Jogamos de três em três dias, a seguir é dois, a seguir é quatro, a seguir é seis...não há padrão nenhum*” (pág.149).

- **Microciclos Pluri Competitivos** – São desta forma designados pelo facto de se realizarem, no decorrer da mesma semana, dois momentos competitivos, um a meio e outro no final da semana (Pinheiro et al., 2018) (Fig.2). Neste tipo de Microciclo existirá uma maior preocupação com a recuperação dos jogadores, uma vez que não existe treino com maior carga do que a própria competição (Pinheiro et al., 2018).

MICROCICLO PLURI COMPETITIVO							
Domingo	2ªfeira	3ªfeira	4ªfeira	5ªfeira	6ª feira	Sábado	Domingo
Competição	Recuperação Activa	Velocidade de reacção Recuperação activa	Competição	Recuperação activa	Velocidade específica Recuperação activa	Velocidade de reacção Recuperação activa	Competição

Fig. 2 – Microciclo Padrão Pluricompetitivo

- **Microciclos Extraordinários** – Sucedem-se com menor frequência e operacionalizam-se nos períodos em que existe paragem do campeonato. É um momento importante para se potenciar a assimilação de alguns aspectos do Modelo de Jogo que ainda estejam perfeitamente adquiridos ou então para fomentar a coesão grupal através de actividades no campo ou fora dele (Pinheiro et al., 2018). Neste período os treinadores podem optar por conceder um maior

número de folgas a seguir ao jogo, permitindo uma recuperação mental e física dos jogadores num espaço temporal mais alongado.

Nos padrões de elite, estes momentos coincidem muitas vezes com os jogos das selecções nacionais, para as equipas que têm um elevado número de jogadores internacionais pode levantar alguns constrangimentos na prossecução do Modelo de Jogo durante este período. Não obstante, os treinadores podem socorrer-se de jogadores que estão na equipa B ou na equipa de Juniores A.

2.7 - O Modelo de Jogo

O modelo de jogo é a ideia de jogo inicial do treinador adaptado à realidade do clube onde está inserido (Dias, 2015), será com base nesta contextualização, isto é, na capacidade do treinador adaptar esta ideia de jogo ao país, região, localidade, clima, adeptos, tipo e dimensões do jogo do estádio, história e cultura do clube, dirigentes objectivos da época e os jogadores que tem à sua disposição, que nascerá o Modelo de Jogo (Correia, Ribas & Silva, 2015).

Segundo Frade (2004), citado por Silva (2008) o modelo de jogo é a organização construída pelo processo de treino, face a um futuro que se pretende atingir. Esclarece que o processo configura o jogo fazendo emergir determinadas regularidades no comportamento da equipa e dos jogadores.

Para Lage (2017), o modelo de jogo está associado a uma identidade que por sua vez depende de uma ideia de jogo, que independentemente do escalão e da qualidade individual dos jogadores, deve ser perceptível nas várias equipas do clube. É definido como um conjunto de princípios do jogo, nos vários momentos do jogo, com níveis de organização e complexidade diferentes, com uma lógica progressiva, de acordo como nível e capacidade de aprendizagem dos jogadores e das equipas em questão.

Pinheiro et al., (2018) consideram que o Modelo de Jogo pode ser encarado como uma visão ideológica de futuro proveniente de um conjunto de ideias de jogo do treinador, articulado com as características dos jogadores, a cultura do clube e do país, com ênfase nos 4 momentos do jogo de futebol. Realçam ainda que o mais importante é que o modelo escolhido seja possível de operacionalizar e concomitantemente guiar a equipar para atingir os objectivos a que se propôs.

O modelo de jogo representa a forma como os jogadores interagem entre si, expressando a sua identidade, i.e., revela uma organização para cada momento do jogo

(Azevedo, 2011). De acordo com Oliveira (2004), o modelo de jogo é a forma de jogo específica concebida pelo treinador que é constituída por princípios comportamentais definidos em diferentes níveis de complexidade, para os vários momentos do jogo (organização ofensiva, organização defensiva, transição ataque-defesa e transição defesa-ataque), e que se articulam entre si para criar uma identidade coletiva. Existem alguns autores que incluem também os Esquemas Tácticos Ofensivos e os Esquemas Tácticos Defensivos no Modelo de Jogo (Mendonça, 2014), contudo, os momentos do jogo podem aparecer aleatoriamente, sem uma sequência definida, já que não é possível antecipar a ordem do seu aparecimento (Oliveira, 2004 citado por Mendonça, 2014). Os MacroPrincípios, SubPrincípios e SubSubPrincípios de jogo são aquilo que irá servir de orientação para o desenvolvimento de todo o processo que culminará com o concretizar da forma de jogar que se pretende (Dias, 2015).

Os princípios, subprincípios e subprincípios dos subprincípios, articulados entre si são representativos de cada momento de jogo, criando uma organização funcional própria e reveladora da identidade de uma equipa (Azevedo, 2011). Os jogadores procuram as soluções mais adequadas aos problemas do jogo, utilizando um conjunto de regras orientadoras da sua ação, que são os princípios do modelo de jogo (Garganta & Pinto, 1998).

Segundo Hennessey e Noguera (2005), deve o modelo de ação promover o desenvolvimento das capacidades individuais em grupo, e as do grupo no indivíduo, devendo aumentar a capacidade dos indivíduos transformarem as suas interações, de forma a provocar a oportunidade de criar novos e diferentes cenários de vida, num processo contínuo de transformação e evolução. Para Cano (2009), um modelo de ação deve reger a execução das ações coletivas, com base na mesma interpretação dos sucessos e das possibilidades que surgem do mesmo.

De acordo com Leal e Quinta (2001), o modelo de jogo dinamiza e orienta a definição de objectivos e a selecção dos meios mais adequados para o processo de treino, consistindo na conceção de jogo do treinador que engloba vários fatores necessários para a organização dos processos defensivos e ofensivos da equipa. Integram esses fatores os princípios, métodos e os sistemas de jogo, da mesma forma um conjunto de atitudes, comportamentos e valores que caracterizam a organização dos processos individuais e, fundamentalmente, coletivos da equipa.

Pinheiro e Baptista (2013), alertam para o facto de existir quem confunda Modelo de Jogo com Sistema Tático ou até mesmo Esquemas Tácticos, revelando uma grande confusão conceptual, aspecto corroborado por Carvalhal, que refere que o Modelo de Jogo é um conceito muitas vezes utilizado no futebol, mas a maioria das pessoas não conhece o seu verdadeiro significado.

2.8 - Jogos Reduzidos e Condicionados

Os Jogos Reduzidos e Condicionados (adiante designado JRC) são exercícios modificados, jogados em espaços mais reduzidos, com uma relação numérica inferior à de um jogo de futebol (Davids, Araújo Correia & Vilar, 2013). Gouveia (2019) afixa que os JRC podem integrar todos os principais aspectos do rendimento no futebol, desde a dimensão física, aos comportamentos técnico-tácticos pretendidos face à forma como pretendemos jogar, constituindo uma forma bastante eficiente de gerir o tempo de treino. Musch e Mertens (1991) referenciam uma ideia do jogo através da qual nos momentos de exercitação técnica estão subjacentes nuances tácticas, onde existe uma simplificação do jogo formal para jogos reduzidos, relacionando situações de jogo em dimensões e número reduzido de participantes, com o jogo propriamente dito. Os preconizam que essa forma de ensino preserva a autenticidade e a autonomia dos praticantes, respeitando o jogo formal, no qual as estruturas específicas de cada modalidade são mantidas, tais como: a finalização, a criação de oportunidades para o drible, o passe, os lançamentos nas ações ofensivas, entre outras.

Para Costa, Greco, Garganta, Costa e Mesquita (2010) a forma centrada nos jogos condicionados caracteriza-se pela decomposição do jogo em unidades funcionais, que propiciam a aprendizagem e a vivência das mesmas interações presentes nos jogos oficiais entre as dimensões tática, técnica, psicológica e fisiológica, porém em escalas inferiores de complexidade. A partir disto, o ensino é concebido através da apresentação e interação dessas unidades funcionais, onde o jogo apresenta problemas que são direccionados através das situações criadas que proporcionam comportamentos desejados através da intenção e compreensão do jogo promovida pelo treinador. Esta abordagem metodológica evidencia o desenvolvimento das capacidades, dos conhecimentos específicos dos jogadores, do jogo contextualizado e direccionado para os comportamentos desejados.

Importa referir que a forma como são implementados e manipulados os JRC, bem como os diferentes constrangimentos da tarefa, nomeadamente, o número de atletas, o espaço, o tempo, o número de contactos com a bola, o tipo de marcação e o encorajamento por parte do treinador terá impacto a nível fisiológico, permitindo-nos controlar a intensidade dos exercícios, consoante aquilo que se perspectiva para a Unidade de Treino (Pinheiro et al, 2018). Owen, Wong, Paul e Dellal (2012) referem que os JRC implicam a realização de repetidas mudanças de direcção, *sprints*, remates, dribles, *tackles*, aspectos com grande impacto fisiológico nos jogadores durante a sua realização, tornando-os simuladores daquilo que são as exigências do jogo. Os mesmos autores relevam que se verificam melhorias em vários parâmetros do sistema aeróbio e também anaeróbio após a aplicação de JRC com GR + 3x3 + GR em jogadores profissionais durante uma pausa no período competitivo. O patamar competitivo em que os jogadores se encontram inseridos influencia as respostas fisiológicas, técnicas e táticas (Dellal, Hill-Hass, Lago-Penas & Chamari, 2011), em todos os JRC os jogadores amadores, tiveram uma menor percentagem de passes bem-sucedidos, registando valores superiores ao nível da Percepção Subjectiva de Esforço (PSE), concentração de lactato, perderam um maior número de bolas e percorreram uma distância menor em *sprint* e corrida de alta intensidade. Neste sentido, é importante realçar que as condicionantes deste tipo de exercícios devem ser ajustadas ao patamar competitivo dos jogadores com os quais trabalhamos.

Os estudos de Dellal, Chamari, Pintus, Girard, Cotte, e Keller (2004), citado por Gouveia (2019) indicam que os JRC têm igualmente impacto na resistência específica dos jogadores, com a vantagem de poderem provocar adaptações multifacetadas (técnicas, táticas, estratégicas, psicológicas, motivacionais, entre outras).

No que concerne à intensidade, Owen, Wong, Paul e Dellal (2014) apontam para intensidades superiores a 85% da Frequência cardíaca máxima durante a maior parte do tempo em JRC (4 vs. 4) quando comparados com jogos em espaços mais amplos (9 vs. 9; 10 vs. 10 e 11 vs. 11), no entanto, a manipulação do tempo de intervalo dos jogos reduzidos tem influência na intensidade, o aumento de 2 para 6 minutos de paragem reduz esta variável. Clemente e Mendes (2015), citado por Pinheiro et al., (2018) revelam que as maiores intensidades são atingidas entre as formas de jogo 1 vs. 1 e 3 vs. 3.

O espaço é uma condicionante que assume importância vital nos momentos de exercitação e no jogo de futebol (Gouveia, 2019), assumindo-se que quanto maior forem as dimensões do jogo e consequentemente se der o aumento da área de jogo individual maior é o impacto físico e fisiológico, bem como a PSE e o tempo de jogo efectivo. (Casamichana & Castellano, 2010). Com o aumento das dimensões do campo, a maioria dos estudos encontrou aumentos da PSE, concentração de lactato e frequência cardíaca (Rampini, Coutts, Castagna, Sassi & Impellizzeri, 2007; Casamichana & Castellano, 2010). Embora a maior parte dos estudos evidenciem que quanto maior forem as dimensões dos JRC maior será a sua intensidade, é importante acautelar os treinadores na selecção das áreas do jogo alertando-os para a escolha do número de jogadores (Gouveia, 2019).

A par do espaço, o número de jogadores é outra variável que condiciona amplamente o exercício do treino e os objectivos que lhe estão associados. Aparentemente quanto menor for o número de jogadores envolvidos maior é o envolvimento directo no jogo, o número de actividades de alta intensidade, a distância percorrida e o número de acções técnicas (passes, remates, condução da bola), contrariamente ao tempo a andar ou em corrida lenta durante o exercício que será menor (Owen, Wong, Paul & Dellal, 2012). No decorrer dos seus estudos, os mesmos autores verificaram também que à medida que o número de jogadores diminui, aumentam os valores da percentagem de frequência cardíaca máxima, os níveis de lactato e a PSE.

Outro constrangimento utilizado nos JRC é a presença de *Jokers* que inviabilizam a igualdade numérica no jogo, bem como a inclusão de um ou mais guarda-redes no momento de exercitação. Num estudo levado a cabo por Hill-Haas, Coutts, Dawson e Rowsell (2010) verificou-se que a existência de um *joker* não provocou alterações significativas na intensidade e características de deslocamento, mas aumentou a número de acções técnicas. A inclusão de um Guarda-redes (GR) agrega o objectivo do golo e com isso um acréscimo de motivação e tensão fisiológica (aumento da percentagem da frequência cardíaca e da PSE), no ataque à baliza ou na sua defesa (Dellal, Chamari, Pintus, Girand, Cotte & Keller, 2008).

As regras implementadas nos JRC são outro elemento que influencia as várias variáveis que estão em redor do exercício, Pinheiro et al., (2018) afiançam que a literatura possui um conjunto de estudos que tinham como objectivo perceber se o número de contactos que o jogador tinha com a bola poderia influenciar a intensidade

do exercício quando comparado com o jogo livre sem restrições. Dellal, et al., (2011) num estudo em que manipularam o número de toques permitido por cada jogador, concluíram que o jogo sem limite de toques parece ser menos intenso do que quando jogado a 1 ou 2 toques, uma vez que estes últimos deram origem a um conjunto maior de adaptações fisiológicas, com ênfase no aumento da frequência cardíaca. Casamichana, Arrones, Castellano e Román-Quintana (2014), realizaram um estudo onde procuram perceber quais as respostas fisiológicas de 12 jogadores semi-profissionais em JRC de 6 vs. 6, com duração de 12 minutos. Durante os primeiros seis minutos o exercício desenrolava-se sem qualquer limitação de toques, nos seis minutos seguintes os jogadores tinham a possibilidade de manter a posse de bola completando no máximo dois toques por posse de bola individual. Os resultados demonstraram que no jogo livre existiu um decréscimo da intensidade durante o segundo período dos seis minutos (6-12min.), não se verificando este decréscimo no jogo condicionado ao máximo de dois toques. Este aumento da intensidade no jogo condicionado ao máximo de dois toques foi consubstanciado por um aumento da frequência cardíaca, contrariamente ao que se verificou no jogo livre.

Ngo, Tsui, Smith, Carling, Chaan e Wong (2012) procuraram avaliar o efeito da manipulação de regras em organização defensiva, partindo de formas jogadas de 3x3. Estes autores compararam a marcação “homem a homem” (HxH), com e sem golos, com a marcação zonal, também com e sem golos. Os resultados obtidos demonstraram que houve um aumento da PSE e da frequência cardíaca no momento da marcação HxH quando comparado com a situação da marcação zonal.

Nos JRC não se pode negligenciar o formato específico do jogo, a sua duração e a qualidade dos jogadores (amadores vs profissionais), estes são factores determinantes nos resultados obtidos, não só em termos fisiológicos, mas também físicos, técnicos e tácticos (Sarmiento, Clemente, Harpe, Costa, Owen & Figueiredo, 2018). Hahn (1988) citado por Costa et al., (2010) refere ainda que a especificidade de acordo com cada etapa de formação, o desenvolvimento de conteúdos nos treinos de acordo com os processos volitivos e de maturação, e a periodização do processo de ensino e aprendizagem orientados mais pelas necessidades específicas dos jovens atletas e muito menos pelos modelos de periodização do universo da teoria do treino, são determinantes extremamente pertinentes a ter em conta no momento do planeamento e operacionalização deste tipo de jogos.

Por fim, e de acordo com Clemente e Mendes (2015), citado por Pinheiro et al., (2018), podemos considerar que são vários os benefícios dos JRC: Replicam as exigências técnicas, táticas, físicas e fisiológicas do jogo formal competitivo; Permitem a aprendizagem dos aspectos técnicos e táticos num contexto de grande especificidade; e permitem o acréscimo de motivação e predisposição dos praticantes.

2.9 - Observação e Análise do Jogo

“Conhece o adversário e conhece-te a ti próprio.
No que diz respeito às forças do adversário e às
tuas próprias, investe num conhecimento tão
aprofundado quanto possível nas respetivas
potencialidades e vulnerabilidades – os pontos
fortes e os pontos fracos” Sun Tzu

A análise do jogo teve origem na década de 30 nos Estados Unidos com estudos realizados por Lloyd Lowell Messersmith em 1931, com enfoque na análise de factores físicos (Garganta, 2001). Nos últimos 30 anos o desenvolvimento da observação e análise do jogo foi extremamente considerável, encarando-se actualmente como uma ferramenta imprescindível para a melhoria da performance de atletas e equipas profissionais, sendo cada vez mais utilizada no futebol amador e escalões de formação (Ventura, 2013; Pinheiro et al., 2018).

Na literatura podemos encontrar diferentes denominações relativamente à Observação e Análise de jogo: Observação de jogo (*Game Observation*), Análise de jogo (*Match Analysis*) e Análise notacional (*Notational Analysis*) (Garganta, 2001). Independentemente da denominação, a Análise de jogo engloba diferentes fases: observação dos acontecimentos, notação dos dados e respetiva interpretação (Franks & Goodman, 1986; Hughes, 1996). Ventura (2013), acrescenta que o termo *scouting* é igualmente utilizado para abordar a observação e análise de jogo, estando associado a dois domínios: o rendimento e o recrutamento dos jogadores

Os investigadores foram alterando as suas linhas condutoras ao longo do tempo. Após a análise dos índices físicos, passou-se a analisar o factor tempo-movimento que procura identificar, detalhadamente, o número, tipo e frequência de acções motoras

realizadas ao longo do jogo (Reilly & Thomas, 1996). Posteriormente surgiu a análise de habilidades técnicas (Dufuor, 1989; Partridge, & Franks, 1991; Mesquita, 1998; Hoff & Haaland, 1999) citados por Garganta (2001) e finalmente a atenção dos investigadores virou-se para a análise dos comportamentos de ordem táctica constituindo-se como uma das principais linhas de investigação nos jogos desportivo (Garganta, 2001).

Para além da evolução das linhas de investigação, também o processo metodológico de observação e análise do jogo foi sofrendo alterações ao longo dos anos. Vásquez (2015) enumerou quatro formas fundamentais de análise utilizadas pelas equipas: análise visual, análise notacional, análise baseada em vídeo e análise baseada na tecnologia informática. A **análise visual** é a forma mais antiga e básica de análise do jogo, onde existia uma observação directa (*in loco*) que tinha por base a experiência e a capacidade de o observador memorizar toda a informação que recolheu. Contudo, encontram-se limitações neste tipo de análise, a subjectividade e fiabilidade devido à não utilização de meios e métodos específicos para registar os acontecimentos do jogo. A análise visual evoluiu para a **análise notacional** que consiste no registo da informação visualizada em tempo real com recurso a papel e lápis (Garganta, 1997; Vásquez 2015). Este tipo de análise depende menos da capacidade de memória do Observador ou Analista e permite uma análise e revisão mais detalhada após o jogo, a certa altura coadjuvada por um gravador de áudio (dictafone) (Pinheiro, et al., 2018). Mais tarde, com o recurso a meios audiovisuais foi possível introduzir a **análise de vídeo** na observação e análise de jogo. A partir daqui foi possível a recolha de informação através da imagem, com recurso à filmagem, ou gravação de jogo via transmissão televisiva (Pinheiro, et al., 2018), desta forma, existe a possibilidade de visualizar várias vezes os principais eventos do jogo tornando a análise mais objectiva, precisa e fiável, agregando à gravação a categorização dos eventos do jogo (Vásquez, 2015). Pinheiro et al., (2018) afirmam que estas ferramentas davam assim origem a uma observação indirecta do treino ou do jogo, viabilizando uma análise da organização colectiva da equipa e da performance individual de cada jogador. Actualmente, o método mais comum, mais avançado e objectivo de analisar o jogo é a **análise baseada na tecnologia informática**. Este processo permite obter informações do jogo de natureza quantitativa e qualitativa, tendo por base a gravação digital do jogo e a transmissão para um programa informático especificamente configurado para a análise

dos principais factores que influenciam o rendimento (Garganta, 2001; Vásquez, 2015; Pinheiro et al., 2018). Esta forma mais avançada de análise permite ao Observador e Analista ter acesso a uma grande quantidade de informação, requerendo um processo de aprendizagem e familiarização com o *software* e um talento inquestionável para analisar e interpretar aspectos relevantes do jogo através da informação recolhida.

A exigente profissionalização das equipas de alta competição bem como a crescente análise do rendimento individual dos jogadores exigiu uma evolução e consequente inovação dos sistemas de análise agregado a um grande investimento financeiro que permite o acesso aos dados com maior repentinidade e volume. (Garganta, 2001). A dimensão do terreno de jogo, o número de jogadores, a duração do jogo, o controlo da bola, os princípios do jogo e a frequência das concretizações são particularidades que conferem ao futebol um estatuto próprio no desporto (Garganta & Pinto, 1998), ainda assim, a análise do jogo nos desportos colectivos no geral, estuda-se de uma maneira cada vez mais específica, com metodologias válidas na procura do máximo rigor e objectividade nas suas observações (Pedreño, 2014). Ventura (2013) intensifica a relevância do futebol, destacando-o neste momento como um objecto de estudo da investigação científica, em que a observação e análise é de tal ordem fundamental, que assume uma particular importância na prática corrente do treinador, onde todos os intervenientes começam a reconhecer o seu devido valor.

Segundo Garganta (1997), a análise da performance nos jogos desportivos tem permitido: interpretar a organização das equipas e as acções que concorrem para a qualidade de jogo; planificar e organizar o treino, tornando os seus conteúdos mais específicos; estabelecer planos tácticos adequados face ao adversário a defrontar; regular a aprendizagem e o treino.

No estudo realizado por Sarmento, et al. (2014), os treinadores sugerem ser crucial ter um conhecimento profundo do jogo para conseguir analisá-lo. Estes consideram determinante que os seus analistas de jogo, o vejam como eles próprios, fazendo destes parte ativa, no campo, da sua equipa técnica.

O processo de observação e análise de um jogo é dividido em três momentos, segundo Sarmento, Pereira et al., (2014), preparação, a observação e avaliação, de acordo com (Lopes, 2005), antes, durante e depois, sendo que cada um possui procedimentos próprios.

O primeiro momento antecede a observação propriamente dita, os conteúdos alvo de análise devem planear-se evitando centralizar a atenção do analista para situações acidentais, criando-se uma estratégia de observação. (Lopes, 2005; Sarmiento, et al., 2014). O número de jogos a observar deve estar determinado, sendo que é aconselhado a existência de uma observação *in loco* ao adversário (Boloni, 2002; Sarmiento et al., 2014), o mais próximo possível da competição (Lopes, 2005). Os treinadores inquiridos por Sarmiento et al. (2014) revelam a necessidade de observar mais que um jogo, enquanto, Lopes (2005) e Ventura (2013) afirmam a necessidade de observação de pelo menos 3 jogos, completando que duas delas deverão acontecer em situação contextual semelhante à competição (Azenha, citado por Ventura, 2013; Lopes 2005).

Para a recolha de informação devem-se considerar as seguintes categorias de observação: os quatro momentos do jogo (organização ofensiva, organização defensiva, transição ofensiva e transição defensiva), com descrição das dinâmicas globais e dos padrões comportamentais coletivos, sectoriais, intersectoriais e individuais; os esquemas táticos (bolas paradas); bem como as características individuais dos atletas (Sarmiento, et al, 2014; Castelo, 2003, 2004). De acordo com vários estudos citados por Ruiz-Ruiz, Fradua, Fernandez-García e Zubilaga (2013), as variáveis contextuais como a qualidade do adversário, a expulsão de um jogador ou o resultado do jogo têm uma elevada influência no comportamento e desempenho das equipas, apela-se nestes casos à sensibilidade do analista.

Após a observação, o analista deve identificar os comportamentos coletivos e individuais, em cada momento do jogo. Esta interpretação corresponde à etapa de avaliação onde o analista deve colocar as conclusões do processo e de análise do jogo no planeamento estratégico e na programação do processo treino, disponibilizando as informações mais relevantes aos jogadores (Lopes, 2005; Sarmiento, et al., 2014).

Para observar e analisar o jogo, treinadores, analistas e investigadores podem optar por três tipos de observação: directa, indirecta e mista.

A **observação directa** possibilita uma análise *in loco* do momento competitivo, ou seja, o observador desloca-se ao local onde se está a realizar a competição onde os dados são recolhidos em directo (Orta Cantón, Contreras & Ortega, 2000). De acordo com Sampaio (1997) este tipo de observação revela-se fundamental sempre que o treinador pretenda não só ter o conhecimento da forma como a equipa adversária actua,

como também possuir um conhecimento mais detalhado sobre alguns factores inerentes ao ambiente onde se desenrola a competição. Pinheiro et al., (2018) alertam para a importância do Observador ter uma ampla visão do jogo, com acesso visual a todas as zonas do relvado, deixando como limitação a impossibilidade de rever lances considerados duvidosos ou visualizar situações ocorridas no jogo/treino que não foram observadas. Este tipo de observação é igualmente utilizada para o visionamento dos treinos da equipa adversária que nem sempre é fácil de operacionalizar, tal como releva José Morais (actual treinador do Jeonbuk Motors – ex. coordenador do departamento de *scouting* do Real Madrid) citado por Luz e Pereira (2011): “*A observação de treinos é mais complicada, porque nem sempre temos acesso e, além disso, eu, por exemplo, já sou conhecido. Não posso ir aos treinos dos adversários porque me podem reconhecer. Mas mandamos sempre alguém que possa fazer discretamente essa função*”.

A **observação indirecta** é efectuada com recurso a imagens de vídeo o que possibilita uma análise mais pormenorizada e sistematizada dos aspectos a observar. A viabilidade de poder visualizar as imagens tantas vezes quanto necessário permite-nos também recolher alguns dados que nos escaparam durante a observação directa. Segundo Pinheiro et al., (2018) a filmagem deve cumprir alguns requisitos específicos dependendo dos seus objectivos, nomeadamente: filmagem em plano aberto para se analisar movimentos e posicionamentos dos jogadores em função da bola e do adversário, utilização pontual do *zoom in* em situações de esquemas tácticos para uma melhor identificação do posicionamento dos jogadores naquele momento específicos, as missões tácticas de cada um, a estratégia utilizada para aquele tipo de lances, etc. O recurso ao vídeo possibilita também que seja realizada uma montagem/edição de vídeo com partes seleccionadas do jogo para posteriormente mostrar aos jogadores. São apresentadas como desvantagens: o condicionamento a que o observador fica sujeito em relação à qualidade das imagens existentes, que nem sempre têm a melhor qualidade para o fim que necessitamos; e a ausência do contacto directo com o contexto em que decorre o jogo (Pinheiro et al., 2018).

Por fim, a **observação mista**, é a mais utilizada pelos treinadores e tal como o nome indica, recorre ao uso dos dois tipos de observação anteriormente citados. É o tipo de observação ideal uma vez que aproveita as vantagens evidentes dos outros dois tipos de observação (Sampaio, 1997).

Aquando da observação de um jogo, o analista deverá recolher dois tipos de dados: **qualitativos e quantitativos**. A análise qualitativa é definida como a observação sistemática e julgamento introspectivo da qualidade do movimento humano, com a finalidade de fornecer a mais apropriada intervenção no sentido de incrementar o rendimento desportivo (Sarmiento, 2012). Não obstante, este tipo de análise ser mais subjectiva contrariamente à objectividade apresentada pela análise quantitativa (Mohnses & Bolt 2000, citado por Pinheiro et al., 2018). Os dados quantitativos são considerados o tipo de dados mais valorizados pelos treinadores pois é neste tipo de dados que o relatório de jogo é baseado e onde se consegue entender a forma de jogar do adversário, contudo, Garganta (2001), considera que a análise quantitativa tem pouca validade se não for associada à competência e ao conhecimento que os treinadores/observadores/analistas têm relação ao jogo. O ideal é combinar os dois tipos de análise, qualitativa e quantitativa, para a obtenção de melhores resultados no estudo de cada equipa.

Ventura (2013) realizou entrevistas a vários treinadores portugueses e conseguiu resumir os aspectos que os treinadores acham relevantes em seis pontos:

1. Modelo de jogo da equipa adversária;
2. Os quatros momentos da dinâmica de jogo, assim como as situações de bola parada;
3. As substituições normalmente utilizadas e a sua influência na estrutura e dinâmica da equipa;
4. O comportamento da equipa em função do resultado do jogo;
5. A tentativa para definir padrões de rendimento em relação ao local do jogo (casa-fora);
6. Caracterização dos jogadores de referência.

O mesmo autor refere que para a análise de um adversário são utilizados como base no mínimo dois jogos. Todavia, o número de jogos analisados depende de treinador para treinador, André Villas Boas quando era técnico de análise de jogo de José Mourinho, citado por Lopes (2005) afirma que “para análise de um adversário, necessitamos de quatro ou cinco jogos de observação, para perceberemos se aquilo que acontece é por acaso ou se trata de movimentos padrão. Sendo que o número de jogos

observado varia tendo em conta os recursos humanos e materiais disponíveis, assim como o nível do adversário/competição”.

Durante a observação e recolha de informação, deverão ter-se em conta estes momentos fundamentais e a transição de uma fase para a outra: organização ofensiva, transição defensiva, organização defensiva e transição ofensiva (Sánchez, 2015)

Organização Ofensiva

a) Construção (saída de bola):

- Tipo de saída/construção;
 - canais de saída/jogadores de ligação;
 - comportamento do portador da bola;
 - dinâmicas dos defesas centrais; dinâmicas dos defesas laterais;
 - dinâmicas dos jogadores da linha média;
 - dinâmicas dos jogadores da linha avançada.
- Zona de criação/aceleração;
 - tipo de criação (curta/longa);
 - jogadores desequilibradores;
 - número de jogadores envolvidos em profundidade;
 - habilidades técnicas mais frequentes.

b) Finalização (ataque na área do adversário):

- Jogador(es) que finaliza(m);
 - criação (progressão no campo do adversário);
 - zonas por onde preferencialmente atacam;
 - relações numéricas na zona de finalização;
 - distribuição de jogadores (zonas /linhas);
 - jogadores em equilíbrio defensivo (número/configuração).

Transição Defensiva

- Tempo de reação à perda da bola;
- Número de jogadores que pressionam ativamente no centro do jogo;
- Desequilíbrios do adversário no momento da perda da bola;
- Tempo para reorganização defensiva; jogadores referência.

Organização Defensiva

- Posicionamento do bloco defensivo;
 - manutenção da compacidade do bloco defensivo;
 - espaço entre setores/corredores;
 - estímulos para pressionar e zonas de intensificação da pressão;
 - comportamento face a jogo aéreo/comportamento na segunda bola;
 - velocidade no desdobramento/permutas defensivas.

Transição ofensiva

- Zonas de recuperação da posse de bola;
 - tipo de transição: segurança/risco;
 - características do primeiro passe; tempo para chegar ao último terço;
 - número de jogadores envolvidos.

Até ao momento temos vindo a falar da importância da observação e análise do jogo, bem como das ferramentas que estão ao nosso dispor para um melhor tratamento e interpretação dos dados, não obstante, não menos relevante é compreender quando, a quem e sob que forma estes dados devem ser apresentados. Toda a informação recolhida é compilada e culmina na elaboração de um relatório escrito e/ou vídeo, sucinto, objectivo, com recurso a terminologia técnica, com estrutura lógica e coerente, facilitando a consulta (Pinheiro et al., 2018). No que diz respeito ao plano de apresentação da informação aos jogadores antes jogo, verificam-se formas diversificadas, Vitória (2015) fala em apresentações em slides ou vídeos de curta duração, acrescentando a possibilidade dos seus jogadores receberem informações específicas e detalhadas sobre os jogadores adversários, nos seus telemóveis ou *tablets*. O tempo do vídeo e a possibilidade da existência de fadiga mental no decorrer da apresentação são factores que preocupam os treinadores, Boloni e Pereira (2002) consideram que os vídeos não devem exceder os quinze minutos, procurando desta forma evitar que os jogadores se desfoquem e não adquiram a mensagem que está a ser passada.

Durante o jogo, o treinador deve ser devidamente coadjuvado pela sua equipa técnica, segundo Carling, Williams e Reilly (2005) existem diversos factores que

condicionam a capacidade do treinador em armazenar informação durante o jogo nomeadamente: 1) o ambiente de visualização (como por exemplo espectadores, ruído, posição no campo); 2) as limitações relativamente à quantidade de informação a armazenar (a memória humana é limitada sendo impossível ao treinador recordar todas as ações e comportamentos decorrente dos jogos); 3) os pontos de vista e preconceitos (alguns treinadores apenas vêem o que querem ou esperam ver); 4) os efeitos das emoções como stress e raiva (consequentemente estas emoções afectam a capacidade de concentração do treinador), desta forma, o observador deve estar bem posicionado, numa zona estratégica, onde possa ter uma visão ampla sobre o terreno de jogo e onde possa captar uma maior e melhor número de informações possível para posteriormente passar para o banco de suplentes. O processo realizado de observação e análise durante o jogo é importante para o treinador para que possa tomar decisões, relativamente a alterações táticas, substituições e partilhar as mesmas com os seus jogadores quer no intervalo do jogo quer no final do jogo (Vázquez, 2015). Para o mesmo autor, este processo de observação e análise durante o jogo tem como recurso tecnologias digitais modernas que permitem ao treinador ter o feedback do desempenho em vídeo caso seja necessário. Finalmente, o pós-jogo permite ao Treinador efetuar uma análise, uma interpretação e uma reflexão sobre todo o processo que condiciona o resultado final que é o jogo. Nesta fase, imediatamente depois do jogo ou poucos dias depois do jogo, é efetuada uma revisão detalhada sobre o desempenho individual e coletivo da própria equipa envolvendo uma análise quantitativa e qualitativa possibilitando ao treinador definir objetivos a melhorar a curto e médio prazo de forma a praticar e a instruir esses mesmos objetivos com os seus jogadores (Carling et al., 2005; Vázquez, 2015).

Neste seguimento, Carling et al., (2005), refere-se ao ciclo de observação e análise para explicar a importância da análise de jogo no treino das equipas de alta competição tendo em vista a preparação da equipa para a competição. Para estes autores o ciclo de observação e análise relaciona-se com o que se observa, analisa e interpreta com consequências no planeamento semanal e no processo de treino (Fig. 3).



Figura 3 - O ciclo de treino, destacando a importância da observação e análise (adaptado de Carling et al., 2005)

Green (2000) citado por Lopes (2005) refere que existe um conjunto de questões de que o futebol de alto rendimento não pode dispensar na actualidade: preparar o jogo; aceder a pontos fortes e fracos; seleccionar tendências e padrões; observar sistemas; inculcar confiança na preparação; recolher dados detalhados e organizados; criar situações de treino; não ser forçado a fazer ajustamentos táticos inesperados. Araújo (1995) partilha de parte das ideias de Green, referindo que a análise de jogo, trata de estudar de modo exaustivo estratégias condicionantes dos pontos fortes do adversário e vias para a exploração eficaz dos seus pontos fracos, sendo o jogo e a competição um fim em si mesmos e o adversário

2.10 - O Comportamento do Treinador em Treino e em Competição

Rushall (1973) realizou um estudo comparativo pioneiro, visando a observação de padrões comportamentais de diversos treinadores e atletas. Os resultados permitiram concluir que os padrões de comportamento não parecem ser consistentes entre treinadores, o que de certa forma contraria as tendências para interpretar o comportamento do treinador como estável e previsível, caracterizado através de perfis e estados de personalidade. Desta forma, sugere-se que o comportamento do treinador pode variar em função dos factores extrínsecos existentes, pairando a dúvida e o desafio

sobre a estabilidade comportamental do treinador e quais são as influências que provocam alterações no seu comportamento.

A comparação entre os comportamentos de treinadores com maior e menor sucesso tem sido igualmente uma preocupação. Mancini e Avery (1980) revelam que os treinadores mais eficazes utilizam mais frequentemente o elogio e aceitação verbal e não-verbal que os treinadores menos eficazes, Lacy (1983) estudou um grupo de 10 treinadores de sucesso de futebol americano e concluiu incidência nos comportamentos de instrução (42,5%), e um baixo valor para o ratio elogio-reprimenda. Pinheiro, Camerino, Costa, Baptista e Sequeira (2017), in Rodrigues e Sequeira (2017) demonstram que o comportamento o treinador apresenta algumas tendências em função do resultado, nomeadamente: o treinador tende a ser mais elogioso quando está a ganhar por uma margem confortável, assegurando que o treinador “diz palavrões” com mais frequência quando está empatado do que quando está a ganhar por mais de dois golos; o treinador é mais desrespeitoso quanto mais desfavorável for o resultado, o uso de encorajamento e reprovação estão intimamente relacionados com o resultado; o treinador “desrespeita as decisões do Juiz” com mais frequência quando está empatado do que quando está a ganhar; É influenciado pelo resultado e quanto mais desfavorável é o mesmo, mais comportamentos despromotores de fair play são expressados. Assim, perante um resultado menos favorável, como é o caso do empate, o treinador discute mais com o árbitro

Gomes, Pereira e Pinheiro (2008) no seu estudo sobre liderança, coesão e satisfação com atletas portugueses de equipas de Futebol e Futsal indicam-nos que os próprios atletas valorizam os comportamentos interativos dos treinadores, mesmo quando estes se relacionam com aspectos menos positivos. Isto só reforça o impacto que tem o comportamento do treinador durante o treino pois os próprios atletas têm percepção da sua latitude.

Na realidade, os treinadores reconhecem que actualmente não basta dominar conhecimentos técnicos e táticos do jogo de futebol, sendo fundamental ter a capacidade de mobilizar os jogadores em torno de um objectivo comum (Pinheiro et. al., 2018). Araújo (2016) in Manual Para Treinadores de Futebol de Excelência corrobora esta ideia, assumindo que “*para mobilizar a motivação dos jogadores, o treinador profissional de futebol necessita de ser capaz de um saber estar e saber ser*

emocionalmente convincentes que lhes possibilite um impacto emocional positivo nos jogadores” pág.50.

Nos últimos anos tem existido uma crescente preocupação com o comportamento do treinador, traduzindo-se num aumento do número de estudos de investigação em torno do “treino do treinador” (Pinheiro et al., 2019). Araújo (2016) explica que o treino do treinador se traduz num acompanhamento constante ao treinador com o intuito de o auxiliar a refletir sobre as suas atitudes e comportamentos perante determinadas situações contextuais, bem como as suas vantagens e desvantagens para a gestão individual e colectiva da sua equipa.

Na procura de melhor conhecer o comportamento do treinador, Pinheiro (2017) propõe o Método de Avaliação do Treinador e do Exercício (Fig.4) – **MaTe** – que tem como objectivo avaliar o comportamento do treinador em diferentes âmbitos de intervenção, designadamente:

- Instrução e feedback – procurar perceber se a informação é fornecida aos atletas com entusiasmo e se é promotora de melhoria do rendimento do mesmo. Para além disso, é importante analisar se o feedback é distribuído por todos os atletas do plantel ou se a intervenção se centra naqueles que normalmente jogam; Se é mais elogioso ou negativo na avaliação dos jogadores; como reage ao erro do jogador; a forma como utiliza a linguagem não-verbal para dar ainda mais ênfase à sua mensagem; se os exercícios operacionalizados vão de encontro o modelo de jogo e os problemas que a competição coloca; se apela à coesão grupal nos exercícios de treino; e se promove momentos de bem estar no treino. Santos et al., (2014) afirmam que o processo de comunicação estabelecido em competição é um fator que influencia o rendimento dos jogadores e equipa. O treinador deve promover um clima favorável para que os jogadores expressem todas as suas potencialidades, a fim de conseguirem atingir os objetivos pretendidos. A forma como o treinador comunica contribui para o reforço da sua liderança perante a equipa, uma vez que os seus comportamentos na direção da equipa, pode ter implicações para além da competição.

A avaliação de todas estas componentes pode ser realizada através de questionários sobre o comportamento do treinador que são aplicados aos atletas ou

através de uma filmagem do comportamento do treinador. A filmagem deve ser realizada em contexto de treino e em contexto de competição, se possível assessorada por um gravador para podermos relacionar a postural corporal do treinador com a mensagem que está a ser passada naquele momento. A filmagem mostrará ao treinador qual o seu comportamento em diferentes cenários, contrariando nalguns casos a sua autopercepção de conduta.

Outro dos aspectos colocados pelo MaTe situa-se no nível de quem avalia o treinador? De acordo com o Pinheiro (2017), o treinador deve ser avaliado por outro treinador que já tenha finalizado a carreira, com uma vasta experiência, permitindo que esta avaliação seja extrapolada para o nível técnico (conhecimento do jogo, metodologia de treino, conhecimentos fisiológicos) em detrimento de se situar apenas nos aspectos da liderança e comunicação. Na impossibilidade de se recorrer a um treinador experimentado, poder-se-á recorrer-se a um treinador adjunto do treinador avaliado. As vantagens desta situação são que o avaliador conhece o perfil e o contexto em que está inserido o avaliado, facilitando desta forma a avaliação. Por outro lado, a proximidade entre ambos pode ser considerada uma desvantagem, se for posta em causa a imparcialidade da avaliação por se tratar de um superior hierárquico.

Esta avaliação deve ser sempre encarada como um processo formativo, de desenvolvimento de conhecimentos e competências por parte do treinador avaliado. Os dados que são recolhidos devem ser posteriormente apresentados ao treinador avaliado, em caso de necessidade deve definir-se conjuntamente com o avaliado um conjunto de estratégias que visem a melhoria do comportamento e aplicarem-se estas mesmas estratégias delineadas. Por último, deve ser realizada uma reavaliação ao comportamento do treinador e comparar os dados obtidos com os que tínhamos ao nosso dispor referente à primeira avaliação.

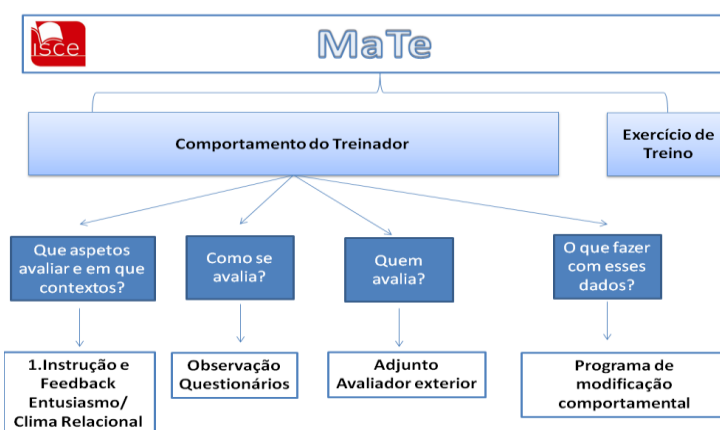


Fig. 4 – MaTe – Método de Avaliação do Treinador e do Exercício

De acordo com o MaTe são características de um bom treinador: Ser entusiasta pelo seu trabalho; metódico, criativo, congregador de vontades, não trata igual pessoas diferentes, é bom ouvinte, demonstra afectuosidade e antecipa conflitos latentes.

2.11 - A Importância da Psicologia do Desporto no Futebol

“De um modo geral, a Psicologia do Desporto pode ser caracterizada pela preocupação com o efeito dos factores psicológicos no comportamento humano em contextos desportivos, e com os efeitos psicológicos que a participação no desporto ou no exercício e actividade física poderão ter nos participantes” (Cruz, 1996, p. 17).

De acordo com Fonseca (1997), no Futebol é evidente a falta de especialistas em Psicologia do Desporto integrados nas equipas técnicas, apresentando-se neste momento num estado primário a aplicação dos conhecimentos desta área nesta modalidade

Ao analisar-se a evolução do processo de treino desportivo, constata-se uma clara assimetria quanto ao valor atribuído às distintas componentes do rendimento. Por exemplo, no que concerne mais especificamente à componente psicológica, tem vindo a ser alertado que, em Portugal, a Psicologia do Desporto ainda não é suficientemente valorizada, para além disso, existe ausência de informação suficiente acerca da percepção dos treinadores de Futebol no que diz respeito a diferentes âmbitos do treino de competências psicológicas e à sua relação com o rendimento desportivo, factos que assumem óbvias implicações ao nível do treino das equipas profissionais (Fonseca, 2004). Parece evidente que este cenário só pode ser alterado se os treinadores considerarem que a participação de um Psicólogo do Desporto pode ser proveitosa para um aumento da qualidade dos seus processos de treino e para o aumento da eficácia dos seus jogadores e equipas em cenários de competição. Com efeito, o papel dos treinadores na orientação das equipas será, certamente, muito mais importante se as suas acções implicarem não só o ensino e aperfeiçoamento de competências físicas, técnicas e motoras, mas também envolverem um efeito sobre o desenvolvimento psicológico dos atletas (Barreiros, Garganta, Freitas, Duarte & Fonseca, 2011). Uma das questões muitas das vezes colocada pelos Treinadores ou outros agentes desportivos, prende-se com o facto de determinados atletas obterem sistematicamente melhor rendimento desportivo comparativamente a outros atletas com potencialidades físicas e técnico-táticas idênticas (Cruz, 1996), encontramos, por isso, nesta modalidade uma diversidade

de capacidades biopsicossociais que influenciam o desempenho dos jogadores de futebol.

Num estudo levado a cabo por Barreiros et al., 2011) com 15 treinadores da 1ª liga sobre o que estes pensavam sobre a importância da intervenção psicológica no futebol profissional, verificou-se que a maioria referiu não possuir um profundo conhecimento sobre aquilo que pode ser realizado a este nível, existindo unanimidade na alusão à incapacidade que todos apresentam para treinar as competências psicológicas dos jogadores, sendo que 90% dos treinadores que participaram no estudo consideraram os Psicólogos do Desporto fundamentais, no contexto das equipas de Futebol, enquanto auxiliares dos treinadores.

As competências psicológicas têm vindo a afirmar-se como um dos temas mais abordados pelos Psicólogos do Desporto ao longo do tempo, mais especificamente a sua relação com o rendimento desportivo. Vealey (1988) define as competências psicológicas como destrezas básicas presentes na preparação psicológica de qualquer atleta. Estas podem ser aprendidas, devendo ser ensinadas e treinadas pelos atletas de forma sistemática e orientada, para que estes consigam melhorar o seu rendimento desportivo (Cruz & Viana, 1996).

Os factores psicológicos são uma das razões mais vezes apontadas para justificarem a obtenção de resultados menos satisfatórios (Cruz & Gomes, 2001), existindo a necessidade de se criarem programas de treino de competências psicológicas aos praticantes, podendo evitar ou corrigir problemas no futuro (Vealey, 1988), auxiliando-os a melhorar o seu rendimento desportivo, bem como a encontrar os estados psicológicos óptimos para renderem no máximo das suas potencialidades, tanto nos treinos como nas competições desportivas (Cruz et al., 2001).

Hardy e Jones (1994) questionaram os Psicólogos do Desporto sobre quais seriam as competências psicológicas relacionadas com o desempenho que deveriam ser investigadas. Tendo em conta as suas respostas, os autores identificaram as áreas da motivação, controlo da atenção, controlo da ansiedade e autoconfiança como as mais importantes a desenvolver. Estas competências foram definidas por Hardy, Jones e Gould (1996) por competências psicológicas avançadas. Para além destas competências, aparecem outras como a imagética ou visualização mental, estabelecimento de objectivos, auto-verbalização e técnicas de regulação de activação e excitação, que foram determinadas por Hardy et al., (1996) como competências psicológicas básicas.

Nalgumas situações encontramos atletas que apresentam muita dificuldade em levar a cabo tarefas aparentemente simples e ao seu alcance, contudo, por consequência do contexto ou do momento denotam bloqueios que surgem da incapacidade de se concentrarem na tarefa e orientarem a sua atenção para o objectivo. A visualização mental do contexto e dos comportamentos técnico-tácticos que devemos realizar permitir-nos-á prever a nossa actuação, potenciando-a. Morris, Spittle e Watt (2005) defenderam que a visualização mental é altamente poderosa, não sendo por acaso que os atletas procuram uma rotina mental antes da competição, procurando preparar-se para alcançar um rendimento óptimo. Podemos então definir a visualização mental como a técnica de praticar mentalmente uma habilidade que normalmente é praticada de uma forma física (Covey, 1994).

A obtenção de rendimento por ser muito complexa e tudo aquilo que o atleta faz pode beneficiar ou prejudicar o seu rendimento. Aquilo que dizemos a nós mesmos, o nosso diálogo interno influencia directamente os nossos sentimentos e acções ulteriores. Weinberg e Gould (1995) descreveram três tipos de diálogo interno (*Self talk*), que os atletas podem desenvolver: o positivo (motivacional), o instrutivo e o negativo. O *Self talk* positivo promove uma atitude construtiva e apropriada, utilizado para melhorar a energia e o esforço. O *Self talk* instrutivo está direccionado para aspectos técnicos e específicos de uma tarefa, auxiliando o atleta a potenciar o seu desempenho durante a mesma. Por sua vez, o *Self talk* negativo revela-se irracional, destrutivo e inapropriado, não reforça o desempenho do atleta, produzindo estados de ansiedade e desequilíbrio emocional.

A prática desportiva produz no organismo uma activação das estruturas físicas e psicológicas envolvidas na acção. Esta acção é necessária, mas como determinar o intervalo óptimo no qual os níveis de activação serão os adequados? Os níveis de activação são diferentes de atleta para atleta e podem ter diferentes significados dependendo de como se lida com as situações (Cogan & Vidmar, 2000), existindo um ponto óptimo de activação. As intensidades abaixo desse ponto óptimo não serão suficientes para potenciarmos a nossa actuação e as superiores, por serem excessivas, tendencialmente irão canalizar as nossas energias numa direcção não contudente com um desempenho óptimo. Uma outra preocupação quando se lida com situações de grande exigência competitiva que podem gerar quadros de *stress* ou ansiedade é identificar exactamente de que forma poderemos, através de técnicas de relaxamento,

atenuar situações que causam desconforto nos atletas. As técnicas de respiração, através do controlo do ritmo respiratório, revelam-se uma das mais eficazes técnicas de relaxamento, ao mesmo tempo que promovemos um relaxamento psicológico, preparamos as estruturas fisiológicas para o esforço, visto que toda a actividade muscular depende de uma óptima oxigenação dos tecidos.

Manter a motivação ao longo de uma época desportiva depois de momentos de insucesso ou períodos de lesões, pode ser uma das características que distingue os atletas (Hardy et al., 1996). Uma das estratégias mais frequentes para procurar aumentar a motivação dos atletas prende-se com a definição de objectivos de realização existindo duas perspectivas diferentes: a definição de objectivos com orientação para a tarefa e a definição de objectivos com orientação para o ego (Nicholls, 1984). Quando um atleta está maioritariamente orientado para a tarefa a autopercepção de competência está direccionada para realização do esforço, para o desenvolvimento das suas próprias capacidades ou para o conhecimento da actividade. Quando a orientação dominante corresponde à orientação para o ego, o indivíduo está focado em demonstrar a sua superioridade em relação ao outro, percepcionando competência e sucesso quando suplanta o desempenho de outro com menor esforço (Nicholls, 1984). É importante referir que ambas as orientações, para o ego e para a tarefa, estão presentes em simultâneo no atleta, existindo uma que se sobrepõe a outra (Roberts, 2001). Atletas com uma orientação predominante para o ego, é mais provável que estabeleçam objectivos de resultados, enquanto atletas predominantemente orientados para a tarefa, é mais provável que estabeleçam objectivos de desempenho ou de processo. No entanto, para um acontecimento em particular, um atleta pode estabelecer vários objectivos, que se inscrevam em mais do que uma categoria (Duda & Hall, 2001).

A concentração é outra competência psicológica frequentemente requerida para justificar resultados desportivos. Várias são as vezes que ouvimos os treinadores, durante as conferências de imprensa ou através de instrução, a apelar à concentração dos jogadores, que nada mais é do que a capacidade que o atleta possui para dirigir e manter a sua atenção nos estímulos relevantes à resolução de uma tarefa, abstraindo-se de estímulos não relevantes que podem influenciar negativamente a performance do atleta (Tenenbaum & Eklund, 2007).

Apesar de não ter sido referenciado por Hardy et al. (1996) como uma das competências psicológicas avançadas, considero que o controle emocional é

fundamental no desporto de competição que é uma fonte de emoções por excelência. No momento da vitória experimentamos emoções como a alegria e no momento em que não atingimos os nossos objectivos ou expectativas experimentamos emoções como a tristeza e/ou frustração. As emoções podem revelar-se prejudiciais ao rendimento desportivo, conduzindo-nos ao desânimo (Ekman, 2003) resultado de uma elevada intensidade na percepção e interpretação de uma emoção negativa (Humphrey, 2003). Pelo exposto, é fundamental que cada atleta aprenda a controlar os seus sentimentos, orientando as suas emoções no sentido de melhorarem o seu rendimento. Lazarus (1991) desenvolveu um modelo hierárquico multidimensional, baseado na teoria da emoção cognitivo-motivacional-relacional, de consequências aversivas associadas ao medo de falhar. De acordo com esta teoria, as emoções acontecem quando o indivíduo avalia o encontro com o ambiente como promotor de significados positivos e negativos para o bem-estar, em relação aos objectivos pessoais. Esta teoria vem comprovar que o medo de falhar envolve a avaliação da ameaça em situações avaliativas nas quais há potencial para falhar em função das situações que activarem as crenças cognitivas associadas às consequências aversivas da falha. A teoria é relacional, por considerar a emoção como um processo produzido na interação do indivíduo com o ambiente, envolvendo emoções positivas e negativas que se modificam ao longo do tempo e das circunstâncias. A teoria é motivacional, porque defende que as emoções só ocorrem em situações consideradas pelos indivíduos como essenciais para o alcance dos seus objetivos e metas pessoais. A teoria é também cognitiva, por encarar que as emoções ocorrem como resultado de um processo de avaliação cognitiva, que define o quanto dada situação é significativa para o bem-estar do indivíduo que avalia. O desporto é um domínio altamente competitivo, onde a preocupação com o medo de falhar, que está associado à diminuição do rendimento, é permanentemente uma causa de *stress* (Passer, 1988). As consequências para um indivíduo que vivencia o medo do fracasso podem ser angustiantes, uma vez que, com o passar do tempo, indivíduos com medo de falhar experimentam níveis mais baixos de autoestima e autoeficácia, além de consequências afectivas negativas, cognitivas e comportamentais (Caraway, Tucker, Reinke, & Hall, 2003 citado por Correia, Rosado & Serpa, 2015). Quando os indivíduos pensam e acreditam que existe a possibilidade do fracasso, que gerará consequências negativas (e.g., vergonha, preocupar outros importantes), são motivados a evitar essa situação (Lazarus, 1991; Conroy & Elliot, 2004).

Perante um conjunto de emoções negativas desencadeadas pela avaliação do dano ou da ameaça ao próprio objectivo ou bem-estar existe a necessidade do desenvolvimento de estratégias de *coping* como forma de lidar com emoções tais como medo, vergonha e ansiedade, de forma a não prejudicar o rendimento desportivo do atleta (Sordes-Arder, Fsian, Esparbès & Tap, 1996). Vários são os estudos e os autores que se debruçaram sobre o *coping*, definido por Lazarus e Folkman (1984) como a mudança constante dos esforços cognitivos e comportamentais para gerir demandas específicas externas ou internas, já Anshel (2001), definem o *coping* como a consciência psicológica e o esforço físico para aumentar os recursos para lidar com situações stressantes. As amplas dimensões de *coping* são úteis na medida em que fornecem um conjunto de respostas ao *stress* vivido pelos atletas, as estratégias de confrontação são acções conscientes, que podem ser aprendidas, usadas e descartadas e cujo objetivo é lidar com o *stress* percebido. Constituem-se, portanto, como um processo flexível e intencional, orientado para o futuro, na procura do alívio de *stress*. Assim, acredita-se que os atletas de sucesso serão aqueles que possuem estratégias mais eficazes de confrontação durante situações stressantes, que são inerentes à prática desportiva (Ryan-Wenger, 1992; Veradi, Santos, Nagamine, Carvalho & Miyazaki, 2014).

A regulação da ansiedade produzida em resposta a uma situação ameaçadora outro factor psicológico a ter em conta no rendimento desportivo de um atleta. Spielberger (1966, citado por Hardy et al., 1996) foi pioneiro na distinção entre a ansiedade-traço e a ansiedade estado. O autor definiu a ansiedade-estado como as sensações de tensão e apreensão, percebidas conscientemente, de forma subjectiva, associadas com a excitação do sistema nervoso autónomo. Estas sensações são produzidas em resposta a uma situação ameaçadora. Já a ansiedade-traço está relacionada com uma disposição geral do indivíduo para responder a uma variedade de situações (não ameaçadoras) com elevados níveis de estados de ansiedade. Hanin (1997) veio defender que os atletas apresentam zonas individuais de funcionamento óptimo (ZIFO), ostentando como ideia central que cada atleta tem a sua zona óptima de ansiedade pré-competitiva, dentro da qual o atleta tem uma maior probabilidade de atingir um funcionamento óptimo. Se a ansiedade se encontrar fora deste intervalo, haverá uma diminuição do seu rendimento.

O sucesso e o desempenho desportivo dos atletas está igualmente ligado à autoconfiança, sendo que um dos resultados mais consistentes da literatura é que atletas

de elite de sucesso têm maior autoconfiança do que jogadores com menos sucesso. (Highlen & Bennet, 1983). Weinberg e Gould (2010) afirmam que os atletas com mais sucesso diferem significativamente dos restantes especialmente em quatro variáveis: autoconfiança, preparação mental para a competição, proximidade do potencial máximo e efeito do favoritismo. Para além disso, estes autores declaram que os atletas com baixa autoestima apresentam menor confiança e experimentam maiores estados de ansiedade quando comparados com atletas que ostentam elevados níveis de autoestima.

O rendimento coletivo de uma equipa de futebol é um dos tópicos atuais, no qual os treinadores incidem cada vez mais (Barreiros et al., (2011). Segundo Ilharco (2012) *“no profissional individual e na equipa como um todo, os vários aspetos ligam-se e reforçam-se globalmente; os mentais e físicos, motivacionais e neurais, coletivos e individuais, técnicos e táticos, profissionais e pessoais”* (pág. 25).

2.12 - A Preparação Física no Futebol – O Factor Força

O futebol trata-se de um fenómeno de natureza complexa e dinâmica, cuja incerteza promove várias configurações que advêm da forma como as equipas gerem as relações de cooperação e oposição ao longo do tempo, em função de um determinado objetivo de jogo (Garganta, 1997). Estamos, portanto, perante um fenómeno de natureza caótica, onde a ordem e a regularidade se mesclam com a desordem e a aleatoriedade. Encontramos nesta modalidade uma diversidade de capacidades biomotoras que apoiam o desempenho dos jogadores de futebol, entre elas está a força. A segunda lei de Newton apregoa que a força é o produto da massa pela aceleração ($F = m \cdot a$). A força pode ser também denominada pela capacidade do músculo de produzir tensão frente a uma resistência de ordem externa. Os jogadores encontram-se devidamente condicionados pela importância da força no futebol, visto que estamos perante a sua presença em muitas das acções realizadas. A execução de *sprints* curtos e intermitentes, mudanças de direcção, saltos, chutos, passes, remates e as demais movimentações acabam por solicitar variados graus de força, existindo por parte do treinador uma consciente obrigatoriedade de integrar o treino da força no seu planeamento (Vretaros, 2015).

No entanto, mesmo o mais experiente dos profissionais se depara com questões inerentes acerca da prescrição do treino da força, levando-o a indagar: Qual o perfil das fibras musculares nos jogadores de futebol? Como elaborar um programa de treino da

força? Quais os principais princípios norteadores no desenvolvimento da força? Quais os tipos de força existentes? Como se manifesta a força nas funções táticas? Como treinar a força no futebol? Quais os melhores testes de avaliação da força no futebol? Como se realiza o controlo das cargas de treino? (Vretaros, 2015).

2.12.1 - A Caracterização do Esforço no Futebol

O futebol é uma modalidade desportiva intermitente, com um conjunto de intensidades alternadas, fruto de uma diversidade de acontecimentos e acções imprevisíveis, exigindo que o atleta esteja preparado para reagir ao mais diferentes estímulos da forma mais eficiente possível (Barbanti, 1996). Em média, nas equipas profissionais as distâncias percorridas flutuam entre os 9 e os 12 Km com variações em função do posicionamento ou sistema tático (Di Salvo, et.al, 2007; Vretaros, 2015). Segundo Silva, Romano, Junior e Battistella (1997), o futebol actual, comparado a décadas passadas está mais rápido e intenso, associando-se a este facto a maior preocupação existente com a evidente valorização e preocupação com uma preparação física bem desenvolvida e apoiada em conceitos científicos testados e bem fundamentados (Corrêa, Alchieri, Duarte & Strey, 2002). A preparação física no futebol é um dos fatores que mais evoluiu nas últimas décadas e continua evoluindo. Neste contexto, foi Leo Matveev na década de 60 que contribuiu de forma marcante para a construção científica dos fundamentos que justificaram, não só a existência da periodização, como também, explica com exactidão as condições de adaptação biológica para as diferentes cargas de treino (Afonso & Pinheiro, 2011). O conhecimento do condicionamento físico para o futebol é de vital importância para o sucesso de uma equipa dentro de uma competição, hoje em dia, o preparador físico, além de preparar os seus atletas para que possam exercer com eficácia e eficiência as suas acções durante o jogo, apresenta igualmente extrema importância no seu processo de recuperação física entre os jogos e os treinos.

Para melhor se preparar a componente física do jogador é necessário que melhor se compreenda quais as características e necessidades específicas requeridas pelo jogador de futebol por forma a alcançar elevados níveis de performance (Chelly et al., 2009; Requena et al., 2009). As capacidades físicas que exercem influência no futebol são: resistência (aeróbia e anaeróbia), força muscular, velocidade, potência e flexibilidade. No futebol, apresentar um bom rendimento em todas estas componentes é

mais relevante do que somente numa delas (Alencar, 2009). Melo (1997) vai mais longe ainda, definindo que os atletas de futebol possuem características físicas específicas por posição:

- Guarda-redes – força explosiva, flexibilidade, equilíbrio, resistência muscular e velocidade de reacção;
- Laterais – força explosiva, resistência e coordenação;
- Defesas-Centrais – força, impulsão, equilíbrio, velocidade de reacção e agilidade;
- Médios – resistência, coordenação e velocidade;
- Avançados – velocidade, força explosiva, agilidade.

No decorrer de um jogo de futebol o atleta está sujeito a diferentes tipos de esforços, como saltos, *sprints*, rotações, sendo que a maioria das acções são compostas por movimentos sem bola (Reilly, Bangsbo & Franks, 2000), traduzindo-se num tempo médio de posse de bola de cerca de 1,3 minutos (Bangsbo, 1998). Em equipas de top os jogadores correm com bola uma vez em cada 30 segundos, fazem um *sprint* de 2 a 3 segundos cada 90 minutos de jogo, descansam cerca de 2 ou 3 segundos. Nos jogos de top mundial, Shephard (1999) diz-nos que existem tipicamente 900 a 1000 acções com bola, incluindo 350 passes com um toque e 150 com dois toques. As equipas de sucesso, em média, para alcançar um golo realizam 16 a 30 ataques e executam 7 a 10 remates.

A frequência cardíaca de um jogo encontra-se entre os 155 e os 190bpm, existindo diferenciação em função da posição em campo. Os valores nos médios e nos avançados são superiores do que os dos defesas, nos guarda-redes a média é de 124bpm. Exceptuando os guarda-redes, o consumo de Oxigénio (O_2), é em média superior a 70% do VO_2 máx., com um valor aproximadamente de 2.9 l/min num jogador com 70 kg, com uma potência aeróbia de 60 l/kg/min. Estes dados demonstram-nos que no futebol existe um apelo significativo ao metabolismo aeróbio induzido pelo próprio jogo, com um aumento ao longo destas duas últimas décadas (Bangsbo, 1994), todavia, e apesar do futebol ser realizado em dois tempos de quarenta e cinco minutos, totalizando uma hora e trinta minutos de duração, não podemos considerá-lo uma atividade aeróbia. O sistema oxidativo torna-se relevante para o futebol durante os intervalos ativos e\ou passivos na partida entre os *sprints* de intensidade variada, ou seja, na recuperação.

Outro fator que reflete a exigência muscular é a quantidade de ácido láctico presente no sangue durante o jogo (Bosco, 1993). As concentrações de lactato variam muito durante uma partida entre 3 a 10mmol/l (Bangsbo, 1993). Estas grandes diferenças de concentração são consequência das diferentes atividades efetuadas antes de se retirar as amostras sanguíneas e podem também ser influenciados pelo sistema táctico adotado pela equipa (Bangsbo, 1993; Shepard, 1999). Santos e Soares (2001) afirmam em relação aos resultados obtidos em função da posição ocupada na equipa, os valores mais elevados encontrados nos médios (3.89m/s) e laterais (3.88m/s) *versus* avançados (3.70m/s) e centrais (3.66m/s). Naturalmente, que as elevadas concentrações de lactato em determinados momentos do jogo revelam a importância do metabolismo anaeróbio láctico nesses mesmos momentos.

Em momento algum nos podemos esquecer que a essência do jogo nunca pode ser descorada, enaltecendo-se as habilidades técnicas que o jogador deve possuir para que por meio da condição física possa estar apto a desenvolver estratégias e funções tácticas. Entre as várias capacidades físicas já anteriormente supracitadas, o factor força é aquele em que nos iremos focar e desenvolver no presente trabalho.

2.12.2 - Definição de Força

Para Knuttgen e Kraemer (1987), a força é definida como a máxima tensão manifestada pelo músculo ou um grupo muscular a uma determinada velocidade. Os músculos, por sua vez, são definidos como órgãos especializados em converter energia química em energia mecânica, o que conseguem graças às suas proteínas contrácteis (Barata, 1997).

Harman (1993) considera que a força é a habilidade para gerar tensão sob condições determinadas pela posição do corpo, pelo movimento no qual se aplica a força, pelo tipo de activação muscular e pela velocidade do movimento.

No domínio do desporto, a influência deste conceito é clara, onde procuramos agir sobre as mais variadas resistências, utilizando o peso do próprio corpo ou através de factores externos. A aplicação da força no Desporto está associada a melhorias do rendimento (Pala, 2009).

Antes de conceptualizarmos a definição da importância do factor força no futebol, interessa perceber alguns conceitos chave, tais como os diferentes tipos de acção muscular, a relação força-alongamento e a relação força-velocidade.

Na acção muscular dinâmica ou isotónica, em que estamos na presença de movimento visível de articulação, podemos discernir a acção muscular concêntrica, excêntrica e o ciclo muscular alongamento encurtamento (CMAE) (Fig.5). Na acção muscular concêntrica, a força muscular supera a resistência externa, ocorrendo um encurtamento do músculo. Por sua vez, na acção muscular excêntrica, a força muscular é inferior à força externa, desta forma, acção da força externa é responsável pelo movimento superando a força muscular (Ruivo, 2015). A maioria das acções musculares no futebol não funcionam de forma puramente concêntrica, excêntrica ou isométrica, mas num ciclo muscular de alongamento encurtamento (CMAE).

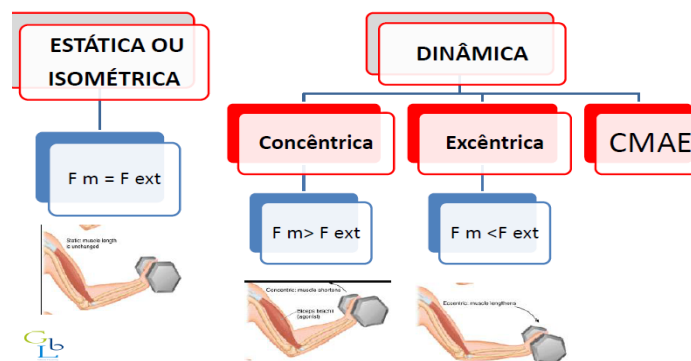


Figura 5 - Caracterização dos diferentes tipos de acção muscular

O CMAE trata-se de uma acção neuromuscular em que o encurtamento das fibras musculares é procedido de um alongamento. Os movimentos que utilizam este tipo de acção muscular são também conhecidos como movimentos reactivos ou pilométricos, representando um tipo de funcionamento muscular independente da manifestação de força (Bosco, 1993; Komi, 1984).

No que concerne à acção muscular isométrica, a força muscular é igual à resistência que o músculo tem de vencer, não ocorrendo alteração do comprimento das fibras musculares (Ruivo, 2015).

De acordo com Barata (1997) os factores de que depende a produção de força são:

- **Do número de unidades motoras e do seu tipo**

As unidades motoras do tipo I são as que enervam as fibras tipo I, são as primeiras a ser recrutadas e se a intensidade do esforço for ligeira apenas são essas activadas. À medida que a intensidade vai aumentando dá-se o recrutamento sequencial das unidades tipo 2-a e tipo 2-b. As unidades motoras de tipo 2 têm maior força máxima

do que as de tipo 1, por consequência do número de fibras musculares presentes, e não à força gerada por cada tipo de fibras considerada isoladamente. Um músculo desenvolve a sua força máxima quando o recrutamento corresponde a sensivelmente 50 a 70% das unidades motoras.

- **Do tamanho do músculo, que está directamente ligado ao número de fibras;**
- **Da relação muscular Força-Comprimento**

A força desenvolvida por um músculo é maior no seu comprimento de repouso, já que esta posição permite a activação de todas as possíveis pontes cruzadas entre actina e miosina (Barata, 1997; Ruivo 2015).

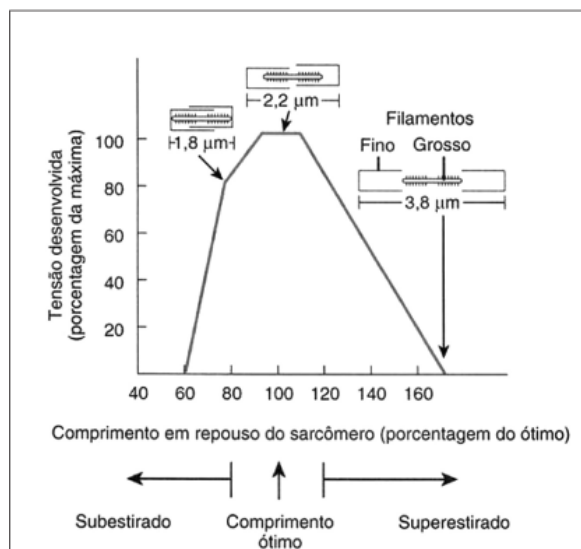


Figura 6 – Relação força-comprimento da fibra muscular

A força contrátil do sarcómero, mostra que a força máxima é produzida quando o sarcómero tem um comprimento de 2,0 a 2,2 μm . Quando o sarcómero atinge comprimentos superiores a 2,2 μm a força contrátil diminui progressivamente. Em sentido contrário, quando o comprimento do sarcómero se torna inferior em relação ao comprimento ótimo, a capacidade de gerar tensão máxima diminui consideravelmente, gerando a condição denominada de encurtamento muscular (Pezarat-Correia, 2012 citado por Ruivo, 2015).

cotovelo a 120°, a 140° e em completa extensão a força é de 98%, 95% e 71% da força respectivamente. Verificamos, que à medida que o ângulo vai aumentando, para além do ângulo ótimo a força vai diminuindo. Este tipo de factores deve ser obrigatoriamente tomado em consideração, cada articulação tem um ângulo ótimo para a obtenção da força máxima.

- **Da Relação Força-Velocidade**

Hill (1953) descreveu a dependência da Força produzida da Velocidade de Execução do movimento, sendo os resultados apresentados sob a forma de uma curva hiperbólica (Fig.7).

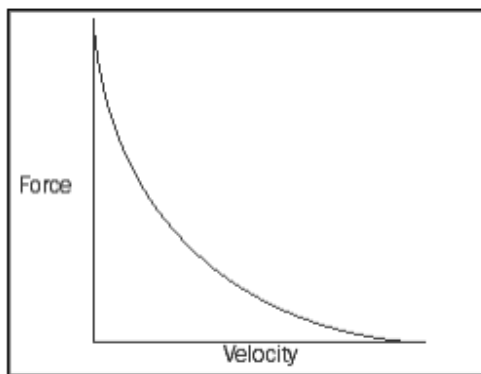


Figura 7 – Curva Força-Velocidade

O que esta forma nos diz é que quanto maior for a velocidade de execução dum movimento, menor será a força aplicada, ou quanto maior a força aplicada, mais lenta será a realização do movimento. Partindo de uma situação isométrica, à medida que a velocidade de contração concêntrica aumenta, diminui a capacidade de se estabelecerem

as pontes cruzadas pelo aumento da velocidade de contração. Por sua vez, o músculo consegue desenvolver maior capacidade de produção de força com o aumento da velocidade em regime excêntrico (Pezarat-Correia, 2012, citado por Ruivo, 2015).

2.12.3 – A Pertinência do Trabalho da Força no Futebol

Devemos procurar que o treino de força tenha sempre um *transfer* para as acções específicas do jogo de futebol de forma a que se possa tirar o maior proveito deste tipo de trabalho através de influência directa no rendimento dos jogadores.

A força é uma componente física que integra o conjunto de capacidades específicas que estão presentes no futebolista, uma vez que para além de influenciar directamente o seu rendimento, também aparece com um papel de relevo na prevenção de lesões, atenuando ou evitando desequilíbrios musculares (Soares, 2005). De acordo com o mesmo autor o treino da força no futebol tem como objectivos: aumentar a resistência à fadiga muscular, aumentar a qualidade do gesto técnico através do aumento específico induzido pela melhor funcionalidade muscular, diminuir os fatores de risco de lesão associados à fadiga muscular, recuperar os níveis de força o mais rapidamente possível após jogo ou treino intenso e prevenir lesões por melhor estabilidade articular.

Lehnard et al., (1996) realizaram um estudo com atletas do futebol universitário, onde efectuaram um conjunto de programas de força a um conjunto de atletas em comparação com outros que não realizaram qualquer trabalho deste tipo, concluindo que houve um decréscimo na taxa de lesões por 1000 horas de prática em atletas que efectuaram o programa.

Marques, Pereira, Reis e van den Tillaar, (2013) verificaram que futebolistas que realizaram treinos de pliometria acompanhados da realização de *sprints* ao longo de seis

semanas, apresentaram melhorias a nível da velocidade no remate, no *sprint* de 30 metros e na altura do salto.

Sander, Keiner e Schmidtbleicher (2013) concluíram que os jogadores que realizam um trabalho de ginásio com exercícios de *Front Squat* e *Back Squat* obtiveram melhorias significativas tanto na força máxima como na velocidade máxima, comparativamente ao grupo de controlo.

2.12.4 - Tipos de Força Muscular no Futebol

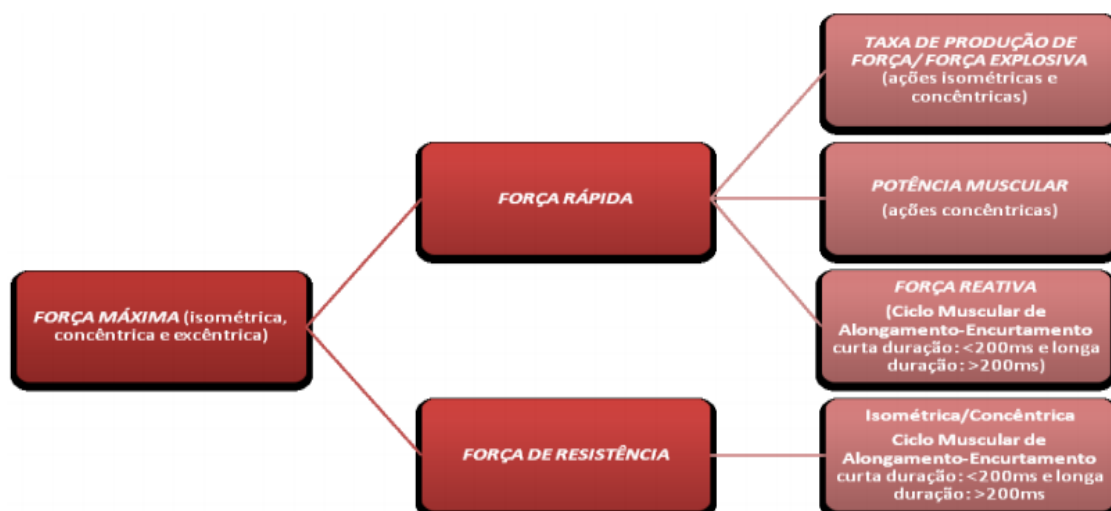


Figura 8 – Formas de Manifestação da Força. Adaptado de Mil Homens (2015)

– Força Máxima

A Força Máxima refere-se à capacidade de produzir o valor mais elevado de força contra uma resistência inamovível (Schmidtbleicher,1985). Esta é a componente base que influencia todas as outras manifestações da força, sendo aquela que deve ser desenvolvida nas fases iniciais de treino (Mil-Homens, Valamatos, & Tavares, 2015). Segundo a definição de Schmidtbleicher (1985), aceita-se que a força máxima deve ser avaliada em termos isométricos, no entanto, pode ser igualmente expressa e avaliada em termos concêntricos ou excêntricos (Ruivo, 2015). Esta forma de manifestação de Força subdivide-se em Força Rápida (Taxa de Produção de Força/Força Explosiva – ações isométricas e concêntricas; Potência Muscular – Ações Concêntricas; Força Reativa – Ciclo Muscular de Alongamento – Encurtamento) e Força de Resistência (ações isométricas e concêntricas; Ciclo Muscular de Alongamento – Encurtamento) (Mil-Homens, Mendonça & Pezarat-Correia, 2015).

Quando nos referimos a 1RM (carga máxima que o praticante consegue suportar numa única repetição), estamos no domínio da força concêntrica máxima. Esta componente da força depende da quantidade de massa muscular e capacidade neuronal para activar o músculo. Para melhorar o recrutamento das unidades motoras e consequentemente conseguir aumentar a força máxima devemos realizar um treino de hipertrofia ou um treino neuronal (Ruivo, 2015; Soares 2015; Mil-Homens et al., 2015).

– Força Rápida

É definida como a capacidade de produzir o máximo valor de força num tempo reduzido (Ruivo, 2015). Mil-Homens et al., (2015) consideram que a força rápida é a capacidade do sistema neuromuscular para gerar o maior impulso ($\text{Impulso} = \text{Força} \times \text{Tempo}$) num determinado intervalo de tempo. Apercebemo-nos com facilidade da importância desta componente da força muscular se considerarmos que os tempos de contacto com o solo da grande maioria dos deslocamentos nos desportos colectivos são muito limitados, situando-se entre os 250 e 400ms. Por sua vez, um atleta necessita de 800-900ms para produzir o seu mais alto valor de força numa acção de extensão dos membros superiores e numa acção de extensão dos membros inferiores. Os mesmos autores consideram que a presença de resistências externas por mais pequenas que sejam, interferem com a influência da força máxima, diminuindo-a, ganhando relevo a velocidade de movimento.

– Força Explosiva

Esta componente da força é essencial em gestos desportivos onde é requerida uma grande velocidade inicial, é definida como a produção de força por unidade de tempo, se a resistência que se opõe for inferior a 25% da força máxima e o movimento a realizar for de natureza balística, o factor predominante é a força explosiva.

– Potência Muscular

Este conceito assenta na produção de trabalho mecânico por unidade de tempo ou como o produto da força produzida pela velocidade num determinado movimento. Kraemer e Newton (1994) afirmam que a potência muscular pode ser manipulada através do aumento da força, velocidade ou de ambas. A potência muscular pode ser apresentada através da seguinte fórmula:

$$Potência = Força \times Velocidade = \frac{Trabalho}{Tempo} = Força \times \left(\frac{Distância}{Tempo}\right)$$

– Força Reactiva

Está relacionada com a capacidade de produzir o máximo valor de força concêntrica após uma contração excêntrica, manifestando-se em acções de CMAE. A qualidade dos mecanismos de regulação neurais e do potencial contráctil e elástico do sistema músculo-tendinoso influenciam a “performance” das acções de CMAE. Para se treinar esta componente deve optar-se por um treino pliométrico que deve ser realizado em ausência de fadiga. Os multi-saltos e os *push-ups* com salto são dois exemplos de exercícios possíveis (Ruivo, 2015).

– Força Resistente

Refere-se à capacidade por parte dos músculos em resistir a um esforço submáximo por períodos de tempo de média e longa duração, resistindo à fadiga e mantendo o rendimento muscular em níveis elevados (Mil-Homens, 2015; Ruivo, 2015). Para se treinar esta componente de força muscular deve optar-se por protocolos com cargas leves, 50-65% RM, muitas repetições (12-20) e 3-5 séries, com intervalos curtos entre séries (Baech & Groves, 2000 citado por Ruivo, 2015).

2.13 – Prescrição do Treino da Força no Futebol

Ruivo (2015), considera que é consensual que o treino de força acarreta inúmeros benefícios, entre eles: aumento da força e ou hipertrofia muscular, fortalecimento da massa óssea, o aumento do metabolismo basal, a redução da gordura corporal, a melhoria do desempenho motor e o menor risco de lesão músculo-esquelética. Apesar de estarmos perante uma verdade absoluta evidenciada pela ciência, o Futebol apresenta características gerais muito específicas que não podem ser desconsideradas.

2.13.1 - Microciclo Padrão

Apresentamos na figura 9 o Microciclo Padrão da nossa equipa com a inclusão da complexidade de todas as vertentes do treino, desde os princípios do jogo às

componentes físicas que devem ser treinadas com mais incisão em cada unidade de treino do microciclo.

D	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D
J O G O	Recuperação		Operacionalização Aquisitiva			Recuperação / Activação	
	F O L G A	SubPrincípios e SubSubPrincípios	SubPrincípios e SubSubPrincípios	MacroPrincípios e SubPrincípios	SubPrincípios e SubSubPrincípios	SubPrincípios e SubSubPrincípios	J O G O
		Contracções Musculares: Tensão + Duração -- Velocidade +	Contracções Musculares: Tensão +++ Duração -- Velocidade ++	Contracções Musculares: Tensão + Duração ++ Velocidade +	Contracções Musculares: Tensão + Duração -- Velocidade +++	Contracções Musculares: Tensão -/+ Duração -- Velocidade -/+	
		Complexidade: Baixa –	Complexidade: Moderada +	Complexidade: Alta ++	Complexidade: Baixa –	Complexidade: Baixa -/+	
		Descontinuidade: ++++	Descontinuidade: ++++	Descontinuidade: +	Descontinuidade: +++	Descontinuidade: +++	

Figura 9 – Microciclo Padrão – Jogo Domingo a Domingo

Todavia, aquilo que nos interessa é a apresentação de um microciclo específico para o treino da força, componente física de extrema importância no futebol, tendo sempre em atenção o nosso modelo de jogo e método de treino que se insere na complexidade do nosso microciclo padrão (Fig. 9).

O microciclo padrão não apresenta treinos bi-diários.

Domingo	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
J O G O	F O L G A	Treino de Força	Prevenção de lesões + Treino de Força + JRC	Prevenção de Lesões	Velocidade Agilidade Coordenação	Velocidade de reacção	J O G O

Figura 10 – Representação esquemática do microciclo padrão relativamente ao treino específico das qualidades físicas

O treino de força realiza-se duas vezes por semana, no primeiro e segundo dia do microciclo de treino. No primeiro dia da sessão de treino existe exclusivamente solicitação dos membros superiores, através de 6 exercícios, para os jogadores que realizaram 70 minutos ou mais no jogo de domingo. Estamos ainda numa fase de

recuperação, o jogo realizou-se há menos de 48 horas, colocando-nos numa posição de elevada descontinuidade entre os exercícios e de ausência de solicitação dos membros inferiores no que concerne ao treino de força. Os jogadores que realizaram menos de 70 minutos, onde incluímos os não convocados, desenvolvem para além do treino de força superior, um treino com 4 exercícios dos membros inferiores.

O primeiro treino de força da semana, que como já havia dito se situa no primeiro dia do microciclo é realizado no ginásio na sua exclusividade, enquanto o segundo treino de força do microciclo se realiza no campo, na sua plenitude.

Cada unidade de treino de força tem como princípio de suporte o seu planeamento, com a introdução de 10 exercícios de treino de força (seis exercícios dos membros superiores para todos os jogadores mais quatro exercícios dos membros inferiores para os jogadores não convocados e com menos de 70 minutos no jogo de domingo) na primeira unidade de treino do microciclo e um circuito com 5 estações de treino de força na segunda unidade de treino do microciclo.

3 - Caraterização do contexto de Estágio

3.1 – Caraterização geral do Sport União Sintrense

O Sport União Sintrense é um clube que ostenta o estatuto de "Utilidade Pública" desde 30 de Março de 1985. A data da sua fundação é a que consta no seu historial (7 de Outubro de 1911).

O Sintrense nasce por vontade de um grupo de jovens que frequentavam a Escola Primária José Domingos Morais, no Bairro da Estefânia.

Os primeiros contactos com o futebol dão-se através de um grupo de operários Lisboetas que vieram para Sintra para se ocuparem das obras de restauro do Palácio Real desta Vila em 1908. Nas suas horas de lazer, alguns destes operários entretinham-se a jogar futebol no terreiro fronteiro ao Palácio, o que concitou desde logo a admiração e o entusiasmo de alguns jovens Sintrenses que se trataram de os imitar, o que os levou a persistirem e começarem por sua vez a aprender os primeiros passos sobre este aliciante jogo.

Os primeiros jogos começaram no Bairro da Estefânia, nos terrenos onde existia uma velha Praça de Touros, e que hoje são ocupados pelo Mercado Municipal. Os tais rapazes que frequentavam a Escola Primária volveram todas as suas atenções para os mais velhos que se exibiam diariamente com uma bola muito artesanal, mas que era para eles um autêntico fascínio. Mais firmes nas suas convicções e dispondo de mais tempo e maior espírito organizador, fundam o clube a que deram o nome de Sport União Sintrense, conseguindo apesar da sua juventude ganhar com os anos, um grande espírito de grupo, que constituiu o primeiro triunfo para a consolidação da sua iniciativa.

Passado o período de afirmação que vai até aos primórdios de 1920, o Sintrense, clube decano do seu concelho começa por entrar na área da competição, de parceria com o Sintra Futebol Clube e S. Pedro Futebol Clube, três clubes de Sintra que criam entre si uma acesa rivalidade e um crescente entusiasmo ao longo de vários anos que se estendem até 1930. São renhidos e entusiásticos os embates que se travam no largo fronteiro do Palácio dos Seteais, que o saudoso Conde de Sucena, proprietário do dito Palácio disponibilizou para que os clubes da vila de Sintra ali jogassem. É o chamado período do futebol "de balizas às costas", dado que os jogadores percorriam as ruas de Sintra, equipados e levavam consigo as balizas, arrastando consigo os adeptos que se

divertiam e se gladiavam por vezes em apupos e pancadaria na defesa das cores das suas equipas. Foi esta a fase decisiva e de autêntica consolidação do futebol em Sintra e do Sintrense, mercê de um crescente contacto com clubes de Lisboa e dos arredores, possibilitando uma crescente valorização do clube, dos seus jogadores com realce para o núcleo dos seus fundadores que foram o principal esteio para que o seu sonho se tornasse uma autêntica realidade.

O Sintra Futebol Clube acabaria por desaparecer, entretanto, o São Pedro, acabou por passar diversas vicissitudes e transformações que culminaram na sua integração na Sociedade União 1º de Dezembro, sigla que é a que ostenta presentemente. O Sintrense acabou por se manter fiel aos princípios que estiveram na base da sua fundação, ganhando os galões do clube respeitado e organizado, mercê da muita dedicação da sua massa associativa.

Em 1930, consegue o seu parque de jogos, na Portela de Sintra, o seu grande anseio, o que constituiu uma das suas maiores vitórias, em tempos conturbados e de difíceis condições de equilíbrio financeiro. Dois anos mais tarde, filia-se na Associação de Futebol de Lisboa para de imediato se inscrever nos primeiros campeonatos de Promoção de Lisboa. São os primeiros sinais de uma ascensão para maiores cometimentos.

Em 1955, ganha o Campeonato Regional da 1ª Divisão de Lisboa, entre equipas de grande valor competitivo e por aí se mantém, estando três anos mais tarde quase a conquistar o acesso à apelativa II Divisão Nacional, ficando arredada a sua subida apenas pela diferença de um golo a favor do seu velho rival, o Sacavenense.

Um dos maiores feitos da história do Sport União Sintrense foi em 1964, com a subida à 2ª divisão nacional. O futebol no clube ganhou uma grande notoriedade, o Sintrense disputou esta difícil prova durante 14 anos sucessivos, entre clubes de grande nomeada, conquistando no ano da sua estreia um honroso quinto lugar.

Apesar de se definir como um clube eclético, actualmente o Sport União Sintrense continua a ter o futebol como a sua principal modalidade, apresentando nas suas fileiras a Academia de Futebol (escalões de Petizes, Escolinhas e Infantis), Futebol de Formação (Iniciados, Juvenis e Juniores), Futebol Feminino (Juniões e Seniores) e Futebol Sénior (Equipa A e Equipa B). As equipas de Futebol Sénior são da inteira responsabilidade da Sport União Sintrense, Sad contraída, após acordo com o Clube, no passado ano de 2016.

A segunda modalidade mais praticada no clube é o Rugby.

3.2 – Caracterização geral das condições de trabalho

O clube possui um complexo desportivo com um relvado natural, campo oficial da Equipa Seniores A, um relvado sintético de futebol 11 e um relvado sintético de futebol 7. Os relvados Sintéticos são utilizados pela Academia, Futebol de Formação, Futebol Feminino e Equipa Seniores B. Só no caso de indisponibilidade do campo relvado por consequência das condições climatéricas é que o treino da Equipa Seniores A se realiza num destes sintéticos.

No decorrer da presente época desportiva, o Sport União Sintrense adquiriu um terreno em Lameiras onde construiu mais um campo de futebol de 11, com relva sintética, com o objectivo de dar resposta ao número de equipas que o clube e a Sad detêm, ainda assim insuficiente. A Equipa de Seniores B, onde me encontro a estagiar, realiza todos os seus jogos em casa no recinto das Lameiras.

A Equipa Seniores A ocupa um balneário próprio, todos os outros escalões dividem-se pelos restantes 4 balneários existentes. As equipas técnicas do Futebol de Formação, Futebol Feminino e Futebol Sénior dispõem apenas de um balneário comum.

O clube e Sad possuem um computador e uma impressora, uma sala de reuniões, habitualmente utilizada pela Direcção, uma sala de vídeo, três carrinhas de 9 lugares para toda a estrutura, o que se torna claramente limitativo. A equipa de seniores A possui ainda um autocarro próprio que é utilizado para os jogos fora.

O material de treino é precário e insuficiente, incluindo bolas, para todos os escalões de formação e Equipa Seniores B, existindo material de uso exclusivo para a Equipa Seniores A que não tem qualquer problema a este nível.

O Clube tem apenas um roupeiro para todas as equipas aqui apresentadas, o que leva a que na maioria das semanas, a roupa da equipa técnica não seja devidamente lavada e acomodada nos cestos individuais.

O clube disponibiliza um director para cada escalão de formação e para a Equipa de Seniores B, com o intuito de apoiar a Equipa Técnica nos aspectos externos ao treino e ao jogo, como por exemplo, organizar a ficha de jogo, reservar restaurantes para o almoço, organizar os meios de transporte para os treinos e jogos, etc.

3.3 Papel do Estagiário na Equipa Técnica

Na tabela 1 estão expostos os elementos que constituem a equipa técnica, bem como o seu Director.

Tabela 1 – Funções equipa técnica Sport União Sintrense, Sad . B

Nome	Função
Joaquim Boavida	Director
Gonçalo Monteiro	Treinador Principal
António Ilhicas	Treinador Adjunto
Bolota	Treinador de Guarda-Redes
João André Gonçalves	Videoanalista

Especificamente, as minhas funções ao longo da época desportiva foram:

- Participação ativa na construção e operacionalização do modelo de jogo;
- Participação ativa no planeamento dos microciclos e unidades treinos;
- Coorientação do processo de treino;
- Participação ativa nas análises de desempenho coletivo e de adversários;

4. Análise Inicial do Contexto

A criação da equipa B do Sport União Sintrense Sad visa prolongar o processo de formação permitindo aos jogadores mais talentosos da formação, que ao sair dos juniores sem capacidade no imediato para integrar a equipa principal, se mantenham no clube. Desta forma, proporciona-se um espaço competitivo, num patamar sénior, à medida do seu rendimento e com a proximidade com a equipa A, que milita no Campeonato de Portugal Prio. Á partida surgem duas vantagens relativamente ao processo de treino, os jogadores mantêm-se enquadrados na filosofia do clube e a sua formação continuará a progredir de forma ideal. Adicionalmente, por estarem inseridos num contexto sénior, competindo com grande regularidade e com um bom nível de exigência.

Quanto a mim, a Sport União Sintrense Sad deveria procurar ter em consideração uma matriz geral que clarifique qual é o modelo de jogo transversal à equipa A e equipa B, reiterando-se a necessidade de se focar na forma de jogar e de

treinar de ambas as equipas, com orientações claras e precisas a adoptar no que respeita ao recrutamento dos jogadores.

4.1 – Caracterização do Plantel

O plantel do Sintrense B é composto por 18 jogadores, com idades compreendidas entre os 19 e os 25 anos de idade. Para além destes 18 jogadores vêm aleatoriamente 3 jogadores da equipa A integrar o plantel para o dia de jogo. No Quadro 1 elenco todos os jogadores do plantel, bem como a indicação dos respectivos pesos e alturas iniciais, preferência podal e posição que habitualmente ocupam.

Em 18 jogadores, 11 já faziam parte do plantel de Juniores A na época anterior no Campeonato Nacional de Juniores da 2ª divisão. O facto destes jogadores já terem representado o clube nos escalões de formação, diminui a necessidade de integração e aculturação ao clube, contudo, ficámos atentos à adaptação dos jogadores ao escalão de seniores, visto que a transição dos escalões de formação para o escalão sénior tende a apresentar-se como difícil e por vezes demorada.

Os atletas começaram por ser alvo de uma entrevista semi-estruturada por mim elaborada, com o intuito de recolher informações relativas ao seu contexto familiar, social e desportivo que considero relevantes para o treinador na construção de estratégias para retirar o melhor rendimento dos seus atletas.

Relativamente à dimensão física, procedeu-se, ainda durante o período preparatório, à caracterização e avaliação da aptidão física de todos os jogadores. Utilizámos o Yo Yo Test para avaliar a capacidade aeróbia dos jogadores, tratando-se de um teste de ida e volta de característica intermitente (como o futebol). Consiste na realização de dois percursos (ida e volta) num espaço previamente demarcado de 20 metros. As acções variam entre os 15 e os 5 segundos e a cada percurso de ida e volta existe um período fixo de recuperação de 10 segundos. A velocidade inicial de deslocamento é de 10 Km/h e vai aumentando gradativamente. Na sequência desta avaliação da dimensão física, foi possível constatar que se tratava de um grupo bastante heterogéneo. As dissemelhanças desde logo detetadas situaram-se ao nível da altura e peso dos atletas, verificando-se diferenças significativas no domínio antropométrico. Todavia, este facto não apresentou em nossa opinião inconvenientes significativos ou dificuldades acrescidas, uma vez que se procuraram adequar as características antropométricas de cada jogador à posição por ele ocupada em campo e às funções

táticas atribuídas pela equipa técnica, em conformidade com o modelo de jogo previamente definido. Para além disso, foi possível verificar, mesmo através da mera observação ocular, que existiam alguns casos pontuais de excesso de peso, situações que foram minimizadas ou corrigidas no decurso dos treinos definidos, tendo, paralelamente, sido sugeridas pequenas alterações nos respetivos hábitos alimentares. Posteriormente, decorrente do desempenho dos jogadores, já em contexto de treino, veio a confirmar-se aquilo que era expectável – a existência de diferenças a nível da condição física de cada um. Esse facto era particularmente notório na disponibilidade física e, conseqüentemente, mental de alguns jogadores, verificando-se que alguns conseguiam manter a mesma intensidade (média/elevada) durante todo o treino, enquanto que noutros era evidente a diminuição de intensidade à medida que o treino se ia desenvolvendo.

Foi igualmente realizado o teste de velocidade de 40 metros. Este teste pertence ao *Talent Identification Testing Program* (eTID) e permite determinar a aceleração e a velocidade no menor tempo possível. Consiste na execução de um *sprint* na máxima velocidade numa distância de 40 m em linha reta. Na realização deste teste foram utilizados dois cones para balizar o percurso de 40 m.


Conforme era também previsível, esta avaliação inicial veio comprovar um quadro deficitário ao nível dos índices de aptidão física generalizada, apontando, desde logo, para a necessidade de planearmos os treinos tendo sempre presente a importância da adaptação ao esforço por parte dos jogadores nesta fase inicial, dotando-os de capacidades que lhes permitissem rapidamente suportar as exigências dos treinos e competição.

Na dimensão psicológica, procuramos analisar em cada um dos atletas a forma como gerem os fatores psicológicos associados ao rendimento desportivo, tais como: Controlo de ansiedade; Concentração; Autoconfiança; Preparação Mental; Motivação e Ênfase na equipa. Responderam à versão traduzida e adaptada para a população Portuguesa do PSIS - *Psychological Skills Inventory for Sports*; a versão adaptada para a população Portuguesa do *Athletic Coping Skills Inventory* – 28 (ACSIS-28); a versão portuguesa do CSAI-2 – *Competitive State Anxiety Inventory*; a versão portuguesa do TEOSQ – *Task vs Ego Orientation in Sport Questionnaire* e a versão portuguesa TAIS – *Test Anxiety Inventory Scale*.


O primeiro instrumento é o Inventário de Competências Psicológicas no Desporto desenvolvido por Mahoney, Gabriel e Perkins (1987). O PSIS é constituído por 45 itens, respondidos numa escala de 5 pontos, de “Discordo completamente” a “Concordo completamente”. Os itens do PSIS contêm afirmações relacionadas com vários aspetos e fatores psicológicos associados ao rendimento desportivo, como: Controlo de ansiedade; Concentração; Autoconfiança; Preparação Mental; Motivação e Ênfase na equipa. O segundo instrumento aplicado foi o Inventário de Confronto no Desporto (**ACSI-ICCD**). Este inclui 28 itens que são respondidos numa escala de 4 pontos (de “quase nunca” a “quase sempre”). Este teste visa avaliar as seguintes competências psicológicas: Rendimento Máximo sob pressão; Ausência de preocupações; Confronto com a adversidade; Concentração; Formulação de Objetivos e preparação mental; Confiança e motivação para a realização e Disponibilidade para a aprendizagem a partir do treino. De seguida apliquei o **CSAI-2** – *Competitive State Anxiety Inventory*. Este inventário de medida multidimensional do estado de ansiedade competitiva foi desenvolvido por Martens, Burton, Vealey, Bump e Smith (1990) e foi adaptado para a população Portuguesa em 1992 por Cruz & Viana. É composto por 27 itens distribuídos por três escalas (cada uma com 9 itens) e permite quantificar a ansiedade cognitiva, a ansiedade somática e autoconfiança. O **TEOSQ** – *Task vs Ego Orientation in Sport Questionnaire* – continua a ser um dos instrumentos mais utilizados para avaliar os objectivos de realização dos indivíduos em contextos desportivos. Desenvolvido em 1989 por Joan L. Duda e pelo seu orientador John Nicholls (Duda & Nicholls, 1989), este instrumento apresenta 13 afirmações relacionadas com o sucesso desportivo às quais se responde numa escala tipo Likert de 6 níveis que variam entre 1 (“discordo totalmente”) a 6 (“concordo totalmente”) e permite avaliar a orientação motivacional para a tarefa e/ou para o ego em contextos desportivos. Existem diversas versões portuguesas do TEOSQ (e.g., Cruz & Matos, 1997; Fernandes & Serpa, 1997; Fonseca & Biddle, 2001; Fonseca & de Paula Brito, 2005). Por fim, para avaliar os estilos atencionais e interpessoais foi utilizado o instrumento *Test of Attentional and Interpersonal Style* (**TAIS**; Niffeffer, 1976), versão portuguesa reduzida. Este questionário é constituído por 12 itens, aos quais se responde numa escala tipo Likert de 5 níveis, que variam entre o 0 (“Nunca”) a 4 (“Sempre”). Posteriormente os itens são agrupados em 6 dimensões, 3 indicam os aspetos de uma atenção eficaz e os outros 3 os aspetos de uma atenção ineficaz.

Quadro 1 – Plantel Sport União Sintrense, Sad “B”					
Jogador	Data Nasc.	Posição	Pé Domin.	Peso (Kg)	Altura (cm)
Atleta 1	1999-05-23	GR	Direito	69	184
Atleta 2	1999-12-29	GR	Direito	70	181
Atleta 3	1999-02-11	DD	Direito	76	187
Atleta 4	1999-10-25	DD/DE	Direito	69	175
Atleta 5	1995-05-08	DC	Esquerdo	75	182
Atleta 6	1999-05-20	DC	Direito	79	184
Atleta 7	1999-12-18	DC	Direito	82	180
Atleta 8	1997-04-02	DC	Direito	73	183
Atleta 9	1999-04-16	DE	Esquerdo	64	175
Atleta 10	1999-01-11	Mdef	Direito	65	178
Atleta 11	1998-11-04	Mdef/MI	Direito	86	182
Atleta 12	1995-11-12	MI	Direito	72	170
Atleta 13	1999-07-23	MI/MO	Direito	65	178
Atleta 14	1999-03-02	MI/MO	Direito	69	176
Atleta 15	1997-06-12	AV	Direito	75	185
Atleta 16	1999-10-31	AV	Direito	63	176
Atleta 17	1999-05-15	AV	Direito	82	190
Atleta 18	1993-10-28	AV	Direito	66	179


4.2 – Avaliação Individual de cada atleta

	Nome: Atleta 1	Data de Nascimento: 1999-05-23
	Posição: Guarda-Redes	Pé Dominante: Direito
Avaliação Contextual	<p>Iniciou a sua formação como jogador apenas com 11 anos de idade, no Malveira da Serra, está nos quadros do Sport União Sintrense desde os Sub-17, sendo esta a quinta época desportiva consecutiva em que representa a equipa de Sintra. O seu pior momento como jogador foi quando foi dispensado do Benfica, contrastando com o seu melhor momento que foi na época transacta quando foi chamado à equipa A do Sintrense. As suas expectativas em relação ao futebol são muito claras: <i>“Dedico-me ao futebol para poder ser profissional e viver apenas desta modalidade. Sei que é difícil mas a minha ambição é atingir os campeonatos profissionais em Portugal ou no estrangeiro”</i>. Os seus objectivos pessoais para esta época são: <i>“Pretendo ser novamente chamado à equipa principal e poder realizar um jogo por eles”</i>. Colectivamente, acredita que a equipa apresenta argumentos para poder subir de divisão. <i>“Com trabalho e humildade podemos atingir o objectivo a que nos propusemos, subir de divisão”</i>. Este atleta realizou toda a pré-época com os seniores A e é de todos os jogadores do plantel aquele em que a estrutura da SAD e a equipa técnica acredita que tem mais potencial para poder integrar em definitivo a equipa A.</p>	
Avaliação Física	Jogador alto, com boa velocidade de deslocamento e ágil.	
Avaliação Táctica	Boa capacidade de leitura e antecipação de cada momento do jogo, com bom timing de saída da baliza e com capacidade de jogar adiantado no terreno fazendo parte da construção do jogo ofensivo. Posicionamento e apoios quase sempre correctos.	

Avaliação Técnica	Muito competente na reposição de bola à mão. Bom no passe curto e longo, sendo sempre uma cobertura ofensiva para a linha defensiva na 1ª fase de construção.
Avaliação Psicológica	Capacidade de lidar com a adversidade, conseguindo sair da espiral negativa que por vezes o jogo promove após várias ações com menor sucesso. Gosta de aprender e aceita o feedback sempre como um factor construtivo no seu desenvolvimento. Boa comunicação


	Nome: Atleta 2	Data de Nascimento: 1999-12-29
	Posição: Guarda-Redes	Pé Dominante: Direito
Avaliação Contextual	Afiança que dorme cerca de 6 horas por noite e que a partir de quinta-feira começa a sentir um aumento da fadiga. Acreditamos que as variáveis sono e fadiga influenciam negativamente o seu rendimento no treino e posteriormente na competição. O seu percurso como jogador iniciou com apenas 9 anos na formação do Sport União Sintrense. De seguida passou por clubes como o 1º de Dezembro e Estoril Praia, até regressar ao Sintrense há 3 anos, clube onde se encontra até ao momento. Tem a paixão do treino e pensa em ser treinador um dia mais tarde, por isso já colabora com a equipa técnica do Futebol Feminino do Sintrense. Tem como objectivo pessoal jogar o número máximo de jogos possível ao serviço do Sintrense B e acredita que em termos colectivos é possível subir de divisão. As suas expectativas em relação ao futebol são condizentes com a sua qualidade, vê no futebol um momento de divertimento e uma excelente forma de poder jogar futebol com os amigos.	
Avaliação Física	Para guarda-redes não é um jogador muito alto, ágil mas com pouca velocidade de deslocamento. Poder de impulsão moderado.	

Avaliação Tática	Denota várias lacunas a nível do posicionamento e do momento em que deve sair da baliza para encurtar o espaço ao adversário. Pouco competente na saída aos cruzamentos.
Avaliação Técnica	Apresenta dificuldades na reposição de bola à mão e na construção do jogo ofensivo, ainda mais quando lhe é pedido para fazer parte da 1ª fase de construção da equipa. Pouco seguro a agarrar a bola. Por vezes quando se lança à bola fá-lo com os braços em meia extensão, o que diminui o raio de acção do guarda-redes e dificulta a defesa da bola.
Avaliação Psicológica	É um jogador pouco confiante, que avalia o seu rendimento ao longo da competição, saindo prejudicado desta situação sempre que comete algum erro. A partir do momento em que comete um erro, a sua ansiedade aumenta e o seu rendimento diminui consideravelmente. Está sempre motivado para o treino e para a competição e revela boa predisposição para aprender. Pouco comunicativo.

	Nome: Atleta 3	Data de Nascimento: 1999-02-11
	Posição: Defesa Direito	Pé Dominante: Direito
Avaliação Contextual	Começou a jogar futebol há cerca de 10 anos e passou por clubes como União Mucifalense, Benfica, CAC, Estoril e Sintrense. As suas expectativas individuais centram-se em praticar futebol ao mais alto nível, em termos colectivos subir de divisão. Descreve a sua dispensa do Sport Lisboa e Benfica como o seu pior momento enquanto jogador. Contrastando com este momento está o momento em que sai do Estoril para ir jogar no União Mucifalense: <i>“Foi uma época espectacular, marquei muitos golos e era feliz porque jogava muito mais do que no ano anterior”</i> . Descreve-se como uma pessoa sociável, que estabelece relações sociais com facilidade, definindo-se	


	como “...agregador dentro de uma equipa. Procuro sempre unir-nos cada dia mais”. É um dos capitães de equipa, sentindo-se bastante confortável nesta posição.
Avaliação Física	Alto e muito rápido. Não é normal um jogador com a sua altura ter tanta velocidade. Pouco ágil e moderadamente resistente. Bom nível de coordenação.
Avaliação Tática	<p>Apresenta algumas lacunas do ponto de vista do processo defensivo. Nem sempre fecha o espaço interior quando a bola está no lado contrário. Dificuldade em fechar o espaço nas suas costas – nem sempre define bem o <i>timing</i> de encurtar na marcação ao extremo ou fechar o espaço nas costas. Pode melhorar o momento da bola coberta vs. bola descoberta. Necessidade de melhorar a colocação dos apoios em função da bola, espaço, colega e adversário, diminuindo desta forma a sua “zona cega”.</p> <p>No processo ofensivo, dá um grande contributo à equipa. Bom posicionamento tático nas várias fases do jogo, com uma excelente capacidade de criar situações de superioridade numérica no corredor lateral ofensivo. Tira quase sempre vantagem do número ou do espaço.</p>
Avaliação Técnica	Bom no passe curto e longo. Boa capacidade de cruzamento e remate. Apesar da altura, apresenta dificuldades no cabeceamento. Mediano ao nível do desarme.
Avaliação Psicológica	Boa aquisição dos conteúdos e do processo que lhe é passado diariamente. Facilidade no processo de aprendizagem. Nem sempre dorme bem na noite anterior, a pensar como irá ser a sua performance durante o jogo do dia seguinte. Sente ansiedade antes de entrar em campo “ <i>devido ao peso da responsabilidade de ganhar o jogo mas como o iniciar do jogo tudo melhora, volto ao meu estado emocional normal</i> ”. Por vezes preocupa-se com a avaliação que o seu treinador está a fazer durante o

	decorrer do seu jogo, podendo este factor influenciar negativamente o seu rendimento. Considera-se um jogador confiante, não sendo muito claro nas estratégias que utiliza para manter ou aumentar a sua confiança, contudo, “... <i>hoje em dia sou mais confiante que há alguns anos atrás</i> ”. Orientado para a tarefa.
--	--

	Nome: Atleta 4	Data de Nascimento: 1999-10-25
	Posição: DD e DE	Pé Dominante: Direito
Avaliação Contextual	<p>O seu ambiente social é problemático e nem sempre o seu grupo de pares é o mais favorável para o ajudar a ter os melhores comportamentos, atitudes, valores e princípios. Perante este cenário e apesar de estarmos no escalão de seniores, é importante para nós passar ao atleta os valores do desporto: lealdade, compromisso, <i>fair-play</i>, respeito pelo colega, pelo adversário, pelo árbitro e pela modalidade. Se o conseguirmos fazer estaremos igualmente a construir uma pessoa melhor. Tem como profissão auxiliar de mecânica mas nem sempre cumpre com os seus deveres de empregado. Começou a jogar futebol no bairro, com os seus amigos, percorrendo, desde os seus 9 anos de idade, clubes como: União Mercês, Rio de Mouro, Lourel e Sintrense. Durante o seu percurso teve quase sempre problemas de indisciplina com os seus treinadores (“... <i>por não partilhar a mesma opinião que eles...</i>”) e alguns conflitos com colegas e adversários Subiu de divisão duas vezes, por duas equipas diferentes, foram os seus melhores momentos enquanto jogador de futebol. As suas expectativas individuais são tornar-se jogador profissional de futebol e para isso compromete-se a mudar a sua forma de estar na vida e no futebol e a “<i>dar sempre 100%</i>”. Colectivamente, acredita que será campeão.</p>	


Avaliação Física	<p>Apresentou-se com excesso de peso, mais seis quilos comparativamente à época desportiva anterior. Ainda assim, é um jogador rápido, versátil e resistente. Coordenado e com boa capacidade de impulsão, auxiliando no jogo aéreo.</p>
	<p>Precisa de melhorar o conhecimento sobre o processo defensivo do jogo. Fechar o espaço interior quando a bola está do lado contrário, melhor noção da bola coberta vs bola descoberta, ter a capacidade de passar marcação quando o extremo ou interior da equipa adversária vem receber a bola demasiado baixo. Não tem conhecimento dos indicadores de pressão (bola no ar, homem de costas, passe para trás;).</p> <p>Contribui imenso para o processo ofensivo da equipa. Projecta-se no momento certo, criando situações de superioridade no corredor lateral e provocando desequilíbrios na organização defensiva adversária.</p>
Avaliação Técnica	<p>Capacidade moderada no passe, recepção e no cruzamento. Pouca capacidade no remate. Boa competência no desarme em situação defensiva de 1x1. Apresenta multilateralidade o que facilita a sua utilização tanto a lateral esquerdo como a lateral direito.</p>
Avaliação Psicológica	<p>Não sente qualquer tipo de nervosismo ou ansiedade antes de entrar em campo e procura motivação em vídeos e músicas antes da competição. É extremamente confiante, a sua irreverência não lhe permite ter pensamentos negativos deixando algumas frases que o comprovam: “Não tenho medo de falhar; Quando entro em campo sinto que vou partir aquilo tudo; Durmo bem e não penso muito no jogo do dia seguinte; Só penso em coisas boas e vejo vídeos de grandes jogadores; Apresenta uma excelente atitude competitiva em dia de jogo, contudo, o mesmo não se verifica nos treinos. Necessita de feedbacks constantes para que o seu rendimento no treino seja positivo.</p>

	Baixa tolerância à frustração e pouco controlo emocional, o que o leva a ter conflitos recorrentes com os adversários.
--	--

	Nome: Atleta 5	Data de Nascimento: 1995-05-08
	Posição: DC	Pé Dominante: Esquerdo
História de Vida	<p>Estudante de desporto, treina uma equipa de Futebol 7. Diariamente levanta-se às 6.00h e deita-se por volta da meia-noite. Não tem qualquer interrupção nas suas tarefas até à hora do treino. Acreditamos que o pouco descanso de que é alvo diariamente tem influência directa no seu rendimento desportivo.</p> <p>Começou a jogar futebol com os amigos na escola até que aos 12 anos começou a jogar no União Mucifalense, clube onde permaneceu durante 7 épocas e meia. Posteriormente teve uma passagem fugaz de meia época pela Sociedade União 1º de Dezembro, uma época no Sporting de Lourel e neste momento representa o Sport União Sintrense pela primeira vez na sua carreira.</p> <p>Contribui imenso para o espírito e união da equipa, é um jogador agregador, que estabelece relacionamentos sociais com grande facilidade. Transporta para dentro das equipas o exemplo de dedicação, compromisso e atitude competitiva de excelência.</p> <p>Tem como objectivo pessoal jogar o máximo de número de jogos possível, para poder ajudar a equipa a ganhar todos os jogos. Colectivamente, acredita que a equipa pode subir de divisão. Quando questionado a que se compromete para atingir estes objectivos, assume: <i>“Quando me comprometo com uma pessoa ou entidade vou até ao fim mesmo que para isso tenha que abdicar ainda mais da minha social e familiar, tal como</i></p>	

	<p><i>acontece neste momento. Podem contar com o meu esforço e dedicação”.</i></p> <p>O seu pior momento como jogador foi a transição para o escalão de seniores, onde no seu primeiro ano não conseguiu realizar qualquer jogo.</p> <p>Tem como expectativas pessoais, chegar a um patamar do futebol que lhe permita ser profissional. Consideramos estarem um pouco desalinhadas com a realidade do atleta.</p>
Avaliação Física	Jogador alto, resistente, moderadamente rápido e muito competente nos duelos individuais, pelo ar ou pelo chão. Boa capacidade de impulsão.
Avaliação Tática	<p>Grande capacidade de marcação individual. Tem que evoluir na coordenação da linha defensiva em função da bola coberta x bola descoberta, por vezes para a linha em situação de redução de profundidade. Demora a encurtar o espaço para a linha média o que por vezes cria espaço entre linhas para o adversário explorar e cria mais uma linha na zona defensiva, podendo colocar o adversário em jogo. Nem sempre ocupa o espaço devidamente na linha de 3 quando existe encurtamento por parte de um elemento da linha defensiva.</p> <p>Excelente capacidade de descobrir os colegas entrelinhas, nas costas da primeira pressão ou nas costas dos médios. Por vezes, arrisca em demasia na nossa 1ª fase de construção.</p>
Avaliação Técnica	Competente no passe e receção. Bom no jogo aéreo e no desarme.
Avaliação Psicológica	Altamente competitivo, nos treinos e nos jogos. Apesar de afirmar que não apresenta qualquer tipo de ansiedade ou nervosismo, a sua prática competitiva não demonstra isso. Numa fase inicial dos jogos apresenta-se quase sempre nervoso, a tomar decisões precipitadas e erradas para aquela situação de jogo. Considera-se um atleta confiante: “A minha confiança tem

	<p><i>aumentado ao longo do tempo, antes do jogo gosto de ouvir música para me sentir ainda mais confiante</i>”. Não apresenta estratégias bem definidas para aumentar a sua confiança no decorrer do jogo, daí a ter grande dificuldade de reacção ao erro, tendencialmente quando comete um erro, erra novamente logo a seguir. Descontrolo emocional perante o erro, contribuindo o facto de avaliar o seu rendimento no decorrer da competição. “<i>Avalio o meu rendimento com regularidade enquanto jogo ou treino, para perceber se estou a fazer as coisas bem ou não e se posso melhorar</i>”. Para além disso, “<i>preocupo-me com o que os outros pensam sobre o meu rendimento para o poder melhorar</i>”.</p> <p>Afiança dormir bem antes dos jogos, até mais do que o normal.</p>
--	---

	Nome: Atleta 6	Data de Nascimento: 1999/05/20
	Posição: Defesa-Central	Pé Dominante: Direito
Avaliação Contextual	<p>Os primeiros passos no futebol começaram no 1º de Dezembro, com apenas 4 anos de idade, clube onde permaneceu até ao segundo ano do escalão de iniciados. A sua qualidade técnico-táctica, bem como o seu estado de maturação permitiram que realizasse vários jogos no escalão de Juvenis e que viesse a ser chamado para representar a Selecção de Lisboa. Após a sua chamada à selecção vários foram os clubes que se mostravam interessados na sua aquisição, acabou por optar pelo Estoril Praia, local onde permaneceu durante 3 anos, até ao 2º ano do escalão de Juniores. No 2º ano do escalão de Juniores, a sua utilização era parca e sentia que isso não o estava a ajudar no seu desenvolvimento como jogador, pediu para sair e acabou por integrar os quadros do Sport União Sintrense na segunda fase da época do Campeonato Nacional de Juniores da 2ª divisão.</p> <p>Quando questionado como se sente antes de um momento competitivo, diz que as suas sensações variam bastante de jogo</p>	


para jogo. *“Em jogos mais complicados, mais difíceis, sinto sempre as borboletas na barriga e fico com muito entusiasmo e vontade de jogar. Infelizmente contra equipas menos fortes já não o sinto.* Afirma que antes de jogos mais exigentes vai-se auto-motivando, vai imaginando aquilo que tem que fazer durante o jogo, em termos técnicos e táticos, aumentando o seu foco à medida que o jogo se vai aproximando. Ao verificar a importância que o Atleta 6 dava à motivação e à imaginação sobre aquilo que iria acontecer no jogo, questionei-o se já tinha realizado algum trabalho com um psicólogo do desporto ao longo da sua carreira desportiva, respondeu afirmativamente à minha questão ressaltando de imediato *“que não se enquadrou com a ideia”* (sic.). Considera que nunca sentiu medo de errar mesmo que o adversário seja superior, todavia, na noite anterior ao jogo começa a sentir algum nervosismo que lhe retira a tranquilidade e lhe aumenta a dificuldade em adormecer.

É um jogador que tem sido capitão de equipa por todos os escalões por onde passou, todos lhe reconhecem um enorme compromisso, elevada responsabilidade e defesa do grupo sempre que seja necessário. Estabelece bons relacionamentos com todos os colegas e exige-lhe sempre o máximo empenho e comprometimento. É um jovem inicialmente um pouco introvertido, cumpridor e disciplinado.


Questionado sobre o seu melhor e pior momento da carreira, responde: *“É bastante caricato mas para mim o melhor momento foi no ano passado, apesar de tudo foi-me dada a hipótese de fazer inúmeros treinos com o plantel principal do Estoril, o que foi sem dúvida a melhor sensação na minha vida futebolística.”* (sic.). Associa os piores momentos da carreira a *“duas lesões bastante graves. Fui intervencionado duas vezes, uma delas a um pé que me afastou 3 meses da competição e outra ao joelho que me deixou 5 meses de fora da competição”* (sic.).

	Tem como objectivo tornar-se profissional de futebol num futuro próximo, não tendo dúvidas acerca do seu crescimento como pessoa e como jogador ao longo dos últimos tempos, sentindo-se cada vez melhor, mais sábio e mais maduro.
Avaliação Física	Excesso de peso (79 Kg); Pouco veloz; Pouco ágil; Resistente e Coordenado. Boa capacidade de impulsão. Forte nos duelos individuais.
Avaliação Tática	Conhecimento tático em função da bola coberta x bola descoberta; Bom posicionamento defensivo na área em situação de cruzamento; Boa noção do posicionamento em função da bola, espaço, número e adversário. Desconfortável quando necessita realizar deslocamentos laterais para realizar as coberturas defensivas ao lateral.
Avaliação Técnica	Bom no passe curto e longo, o que o torna muito importante na 1ª fase de construção. Qualidade na recepção, quase sempre orientada. Boa capacidade no remate de longa distância. Bom no cabeceamento. Dificuldade em realizar desarme contra adversários rápidos.
Avaliação Psicológica	<p>Denota-se através do Inventário do estado de ansiedade pré-competitiva – CSAI-2 – que no momento pré-competitivo ambos apresenta baixos valores de ansiedade cognitiva e ansiedade somática, tal significa que do ponto de vista cognitivo, o atleta não apresenta percepções negativas acerca das capacidades e expectativas do seu rendimento que se podem manifestar através de sentimentos de preocupação, percepção de falha, problemas de concentração e problemas de controlo emocional.</p> <p>Autoconfiante - ACSI-ICCD (94%) e Concentrado - PSIS (68%); Teste ACSI – ICCD (83%)</p> <p>Dificuldade na formulação de objectivos de rendimento a curto prazo e na preparação mental para a competição.</p>


	<p>Predisposição total para aprendizagem - ACSI-ICCD (94%)</p> <p>Interpreta o sucesso desportivo com uma forte orientação para a tarefa.</p>
--	---

	Nome: Atleta 7	Data de Nascimento: 1999-12-18
	Posição: Defesa Central	Pé Dominante: Direito
Avaliação Contextual	<p>Neste momento, o atleta dedica-se exclusivamente ao futebol mas encontra-se à procura de emprego. Dorme cerca de 9/10 horas por noite, não tendo qualquer tipo de tarefas a cumprir durante o seu dia a não ser vir treinar ao fim da tarde.</p> <p>Pratica desporto desde os 5 anos de idade, tendo ingressado no clube de futsal Novos Talentos onde permaneceu durante um ano. Posteriormente, jogou no Aqualva 4 anos, 2 anos no 1º de Dezembro e representa o Sport União Sintrense há 7 anos. O seu melhor momento como jogador foi no ano em que subiu de divisão no escalão de Juvenis e o pior está associado a uma quantidade invulgar de lesões que teve na época desportiva anterior que o impediram de competir por um lugar na equipa.</p> <p>Tem como objectivos pessoais conseguir a titularidade e marcar um golo no decorrer do campeonato. Colectivamente, acredita que a equipa pode subir de divisão.</p> <p>Considero as suas expectativas desajustadas, uma vez que, ambiciona ser jogador profissional de futebol.</p>	
Avaliação Física	<p>Apresentou-se com excesso de peso considerável, tendo sido aconselhado a realizar um programa de treino adicional, onde se incluía um plano alimentar rigoroso. Muito propenso a entorses na tibiotársica, que pode estar associado a um excesso de peso quase constante do atleta. É lento, pouco versátil, com baixo poder de impulsão e baixa resistência.</p>	
Avaliação Tática	<p>Procura cumprir o que lhe é pedido em termos táticos. Boa noção de bola descoberta x bola descoberta. Retira profundidade</p>	


	<p>quase sempre no instante certo e sobe a linha defensiva tendencialmente no momento certo. Os apoios nem sempre estão correctos em função da bola e da nossa baliza. Em contenção por vezes deixa os apoios em paralelo o que lhe diminui a capacidade de desarme.</p> <p>Muita dificuldade em situações de 1x1 com avançados rápidos e versáteis.</p>
Avaliação Técnica	<p>Razoável no desarme, cabeceamento, passe curto e longo e na recepção. Pouca capacidade de remate. Necessidade de melhorar também o pé não dominante.</p>
Avaliação Psicológica	<p>É um jogador um pouco introvertido e quando não joga com regularidade o seu relacionamento com os colegas não é tão próximo.</p> <p>É pouco seguro das suas capacidades, tem <i>“medo de falhar e de poder não acrescentar nada ao jogo”</i>. Sente-se quase sempre nervoso e ansioso antes dos jogos.</p> <p>Não se preocupa com aquilo que os outros pensam sobre o seu rendimento mas tende a avaliar-se no decorrer do momento competitivo.</p> <p>Apresenta uma orientação motivacional para a tarefa relativamente à percepção de sucesso e êxito desportivo.</p>

	Nome: Atleta 8	Data de Nascimento: 1997-04-02
	Posição: Defesa Central	Pé Dominante: Direito
Avaliação Contextual	<p>É estudante universitário e vive completamente a vida académica o que não se coaduna com a necessidade de rendimento constante no futebol. Começou a jogar futebol no Sporting Clube Lourel com apenas 11 anos, posteriormente, jogou 6 anos no 1º de Dezembro até ao escalão de Juniores B. Voltou a Lourel onde jogou até à época transacta. Não apresenta quaisquer expectativas em relação ao futuro, uma vez que irá</p>	

	abandonar a modalidade no fim da presente época desportiva. Parece-me um atleta que se encontra descontextualizado dos intentos do Sintrense B, que pretende potenciar jogadores que possam atingir a equipa principal do clube. É pouco assíduo aos treinos o que faz com que raramente esteja na convocatória.
Avaliação Física	Apresentou-se com uma lesão nas costas, não conseguindo realizar qualquer treino de pré-época. Alto e com boa capacidade de impulsão. Moderadamente veloz e pouco resistente. Muito pouco ágil e descoordenado. É forte nos duelos individuais defensivos por consequência da sua compleição física.
Avaliação Tática	Tem pouco conhecimento dos princípios e subprincípios táticos do jogo, o que faz com que o seu posicionamento seja muitas vezes incorrecto. Faz uma 2ª linha na linha defensiva com grande regularidade o que coloca em jogo com relativa facilidade os avançados adversários. Pouca noção da bola coberta, bola descoberta. Apresenta muita dificuldade com avançados móveis e rápidos.
Avaliação Técnica	Boa qualidade no desarme. Razoável no passe, recepção e condução de bola. A saída de bola pelo seu lado perde qualidade. Muito competente no cabeceamento.
Avaliação Psicológica	Atitude pouco competitiva e algumas vezes irresponsável. Esta atitude descontraída faz com que não tenha qualquer tipo de ansiedade, nervosismo ou medo de falhar. Apresenta dificuldade ou pouca receptividade para adquirir novos conteúdos, aliado a uma confiança excessiva que não se coaduna com a sua qualidade enquanto jogador. Tem dificuldade em formular objectivos pessoais, assumindo que os seus objectivos, são os objectivos da equipa, subir de divisão.


	Nome: Atleta 9	Data de Nascimento: 1999-04-16
	Posição: Defesa Esquerdo	Pé Dominante: Esquerdo
Avaliação Contextual	<p>Dorme cerca de sete horas por noite, considerando que é o tempo necessário para repor as suas energias. Começou a jogar futebol no bairro, com os amigos, em frente à casa da avó e com apenas 7 anos de idade ingressou no Atlético Clube do Cacém, 1º de Dezembro e Sport União Sintrense. Este é um dos jogadores que faz parte de alguns ex-juniores que já se encontravam no clube e que transitaram para a Equipa B. Pretende no futuro atingir um patamar profissional no futebol e viver apenas da modalidade. O seu melhor momento como jogador foi no 1º de Dezembro, no escalão de Infantis 11 quando realizaram uma 2ª volta do campeonato imaculada, apenas com vitórias e subiram de divisão. O momento mais complicado está associado à sua transferência do 1º de Dezembro para o Sintrense uma vez que teve imensas dificuldades em adaptar-se ao contexto. Na presente época desportiva tem como objectivo “...ser campeão com a minha equipa e ser uma peça importante nesse objectivo”. Para tal compromete-se a estar focado diariamente no objectivo, ser competitivo em todos os momentos do treino e do jogo e auxiliar os seus colegas.</p>	
Avaliação Física	<p>Fisicamente é muito evoluído. Apresenta grandes competências ao nível da velocidade, da resistência, da força, agilidade e coordenação. É muito competente nos duelos individuais tanto no chão como no ar. Não apresenta historial de lesões.</p>	
Avaliação Tática	<p>No processo ofensivo é brilhante, está quase sempre projectado como lhe é pedido, criando situações de superioridade no corredor esquerdo, normalmente 2x1.</p> <p>No processo defensivo tem que melhorar o controlo da profundidade nas suas costas e o acerto com a restante linha</p>	

	defensiva, fechando o espaço interior com a bola está do lado contrário. Excelente noção da linha a 3 quando um dos 4 defesas sai em aproximação ao avançado da equipa adversária
Avaliação Técnica	Bom no passe, recepção e cruzamento. Competente no cabeceamento e no desarme.
Avaliação Psicológica	Afirma que antes de entrar em campo: “... sinto-me muito nervoso mas tem vindo a diminuir com o tempo”. Para gerir esta situação “oiço música ou convivo com os meus colegas de equipa”. Considera a sua confiança irregular e flutuante, dependendo do momento em que se encontra: “...neste momento tenho mais confiança do que no ano passado”. Esta confiança está claramente associada à sua maior utilização nesta época desportiva em comparação com a época transacta. Diz-se extremamente motivado e predisposto para a aprendizagem. Interpreta o sucesso desportivo com uma forte orientação para a tarefa.

	Nome: Atleta 10	Data de Nascimento: 1999-01-11
	Posição: Médio Defensivo	Pé Dominante: Direito
Avaliação Contextual	<p>A sua rotina diária apresenta poucos momentos de descanso o que pode influenciar na sua performance desportiva. O seu percurso como jogador estende-se a 4 clubes: Atlético Clube do Cacém, Estoril, 1º de Dezembro e Sintrense. Começou a jogar no AC Cacém com apenas 10 anos de idade sem qualquer interrupção até ao momento. É um jogador que já pertencia aos quadros do Sintrense, uma vez que na última época desportiva fez para da equipa de Juniores A do clube, orientada pelo mesmo treinador principal.</p> <p>Apresenta expectativas bastante elevadas e que podem contribuir mais tarde para o abandono da modalidade ou para uma diminuição do rendimento do atleta. “O céu é o limite,</p>	


	<p><i>tenho como objectivo jogar na Selecção A Portuguesa e na Premier League em Inglaterra”.</i></p> <p>O momento mais difícil do seu percurso como jogador foram os anos 2017 e 2018, quando foi operado a um pé. <i>“A recuperação foi boa mas muito complicada. Começaram a surgir as primeiras dúvidas sobre se queria continuar a jogar”.</i> O seu melhor momento foi quando foi à Noruega realizar duas semanas de treinos à experiência: <i>“ Conheci um futebol diferente, uma cultura diferente, um clima diferente. O estar sozinho num país que não o meu fez-me crescer como jogador e como homem”.</i></p> <p>O seu objectivo pessoal para esta época desportiva é ingressar na equipa A do Sport União Sintrense. Colectivamente, acredita que a equipa pode ser campeã.</p> <p>Tem fácil relacionamento com os colegas e os treinadores.</p>
Avaliação Física	<p>É um jogador muito resistente e moderadamente veloz. Muito forte nos duelos individuais pela agressividade que apresenta. Ágil, com boa coordenação motora e flexibilidade.</p>
Avaliação Tática	<p>Tem muito para evoluir neste capítulo, tanto no processo ofensivo como no processo defensivo. Defensivamente, deve procurar ocupar melhor os espaços em função da bola, do espaço, do colega e do adversário. Quer estar em todo lado e não está em lado nenhum. Como médio defensivo, deve ocupar melhor as zonas laterais quando existe subida do lateral, evitar que exista espaço entre a sua linha e a linha defensiva e para tal tem que ter ainda mais contenção na aproximação ao portador da bola.</p> <p>No Processo Ofensivo deve procurar ser uma cobertura ofensiva para a variação do centro do jogo, sempre que a equipa se encontra no meio campo ofensivo. Melhorar a exploração das costas da 1ª fase de pressão adversária para depois se virar para a frente e descobrir espaço entrelinhas na organização defensiva</p>

	adversária.
Avaliação Técnica	Razoável no passe, recepção e cabeceamento. Fraco no drible e no remate. Muito boa capacidade de desarme.
Avaliação Psicológica	<p>Apresenta algumas características que o podem catapultar para situações de Liderança. É um bom comunicador, um exemplo de compromisso e encorajamento que não só pelo exemplo mas também consegue influenciar os colegas. <i>“Já fui capitão em diferentes clubes, tal como este ano faço parte dos capitães de equipa. Ainda assim considero que é uma tarefa complicada, pois tenho que ter um maior controlo sobre as minhas emoções e transmitir ainda mais calma e serenidade para os meus colegas.”</i></p> <p>Sente alguma ansiedade antes de jogo mas considera-a necessária para um bom desempenho: <i>“...quando deixar de a sentir posso arrumar as botas”</i>. Acreditamos que o atleta se encontra numa Zona Individual de Funcionamento Ótimo, quando está perante este nível de ansiedade.</p> <p>Considera que aumenta a sua concentração através de um ritual que utiliza sempre antes de entrar em campo: <i>“Gosto de me isolar um pouco, ouvir música e visualizar o contexto que vamos encontrar”</i>. Confidencia que a sua confiança tem vindo a diminuir, uma vez que <i>“... é cada vez mais difícil ser profissional de futebol...”</i>, contudo, no decorrer do jogo <i>“...procuro ser agressivo para ganhar as segundas bolas e sentir-me mais confiante. Ensinaram-me também que quando as coisas estão a correr menos bem, devo jogar simples, realizar acções fáceis para voltar a aumentar o meu nível de confiança”</i>. Estamos perante um jogador que já conhece algumas estratégias psicológicas para melhorar o seu rendimento.</p> <p>Predisposição total para aprendizagem.</p> <p>Interpreta o sucesso desportivo com uma forte orientação para a tarefa.</p>

	Nome: Atleta 11	Data de Nascimento: 1999-11-04
	Posição: Médio Interior	Pé Dominante: Direito
Avaliação Contextual	<p>Acorda diariamente às 6.30h para poder estar na escola às 8.30h, pronto para iniciar as aulas. Sai da escola às 18.15h e vem directamente para o treino. Diz-se um apaixonado pelo futebol e os seus primeiros contactos com a bola foram na rua de sua casa, a jogar com os amigos, onde os tradicionais jogos de rua imperavam. Começou a jogar futebol no escalão de infantis e até à época desportiva anterior representou sempre o Mucifalense. A razão que o fez manter-se no mesmo clube durante dez anos foi o facto de poder jogar com os mesmos amigos com quem jogava nas tuas em criança. Refere não ter grandes expectativas em relação ao futebol, dizendo curiosamente que “... <i>na minha opinião acho que dou mais importância ao futebol do que o futebol me dá a mim, como tal as expectativas não são muito altas mas tenho sonhos e nos meus sonhos o futebol está incluído</i>”. Considera que desenvolve relacionamentos com os colegas e treinadores com relativa facilidade e que respeita sempre as decisões da equipa técnica mesmo que por vezes não concorde com elas. O seu melhor momento como jogador foi num jogo contra o Sintrense em que o Mucifalense precisava de ganhar o jogo para ser campeão e nos últimos minutos ele fez o golo da vitória. Detalhou que a irmã viu esse jogo, o que engrandeceu ainda mais o momento. O pior momento está associado a um problema de saúde crónico que fez com que tivesse a necessidade de abandonar o futebol por um período de um ano. Quando questionado sobre os seus objectivos pessoais, responde que “...<i>os meus objectivos pessoais são os colectivos, ser campeão, para tal, comprometo-me a dar tudo de mim até ao último apito da época. A estar e a correr junto dos meus colegas nas derrotas e nas vitórias e a ser o mais honesto e</i></p>	


	<i>verdadeiro com o plantel”.</i>
Avaliação Física	O atleta chegou à pré-época com excesso de peso, cerca de 6/7 kg a mais do que o peso ideal. É pouco veloz e pouco resistente, esta última variável está associada também à doença de asma de que é alvo. É um jogador coordenado mas pouco ágil e com bom poder de impulsão. Pouco agressivo, logo perde muitos duelos individuais.
Avaliação Tática	Tem um bom conhecimento do jogo tanto no processo ofensivo com no processo defensivo. A sua inteligência tática permite-lhe interpretar correctamente aquilo que lhe é pedido pelo treinador em termos de ocupação de espaços com e sem bola. No processo ofensivo deve melhorar o momento de aproximação à área para a ocupação das zonas de finalização e o <i>timing</i> correcto da variação do centro do jogo para que a equipa encontre espaço no lado contrário e possa novamente aumentar a velocidade do jogo.
Avaliação Técnica	Dos jogadores mais dotados tecnicamente desta equipa. Bom no passe curto e longo, no remate e no drible curto. É competente no cabeceamento mas precisa de melhorar no desarme.
Avaliação Psicológica	É um jogador extremamente equilibrado emocionalmente. Considera que a sua ansiedade pré-competitiva depende da sua situação como titular ou suplente da equipa: “ <i>No meu caso, quando estou no banco sinto que tenho sempre de jogar o triplo do meu colega da posição para ter hipótese de jogar e isso deixa-me mais ansioso e acaba por me prejudicar e dificultar o meu desempenho.</i> Gere esta situação não pensando naquilo que os seus treinadores estão a pensar sobre o seu desempenho, aproveitando a oportunidade de jogo. Apresenta grande propensão para aprender e adquirir e assimilar os conteúdos e as ideias que a equipa técnica lhe transmite. Boa capacidade de tomada de decisão. É orientado para a tarefa, colocando o

	<p>objectivo comum acima de qualquer objectivo individual.</p> <p>É pouco confiante e sente que tem vindo a perder confiança ao longo do tempo, resultado da menor utilização que tem tido nos últimos anos.</p>
--	--

	Nome: Atleta 12	Data de Nascimento: 1995-11-12
	Posição: Médio Interior	Pé Dominante: Direito
História de Vida	<p>Neste momento encontra-se desempregado, fazendo do futebol a única actividade. Normalmente, consegue descansar entre 8 e 10 horas por dia o que lhe permite estar sempre em boas condições para treinar. A paixão pelo futebol iniciou-se com o seu avô, era ele que o levava a ver o Benfica ao estádio da luz e que lhe começou a passar o entusiasmo pela modalidade. Conheceu vários clubes enquanto jogador, iniciou-se no Futebol 7 do Estoril Praia onde esteve durante 5 anos, depois fez a formação de Junior B no Malveira da Serra e dividiu a sua formação de Junior A entre Mucifalense e Fontainhas. Passou os primeiros três anos como sénior a jogar pela Associação Torre, voltou ao Malveira da Serra e estreia-se este ano nos quadros do Sintrense. Foi um jogador que veio treinar à experiência e acabou por ficar no plantel. As suas expectativas em relação ao futebol são extremamente ambiciosas para um jogador que não consegue sequer ser indiscutível na nossa equipa. Afirma que tem como expectativa chegar à primeira liga portuguesa. Considero extremamente desajustado para um jogador que não se destaca na 2ª divisão do campeonato distrital da Associação de Futebol de Lisboa. O seu momento mais difícil como jogador está associado a uma lesão grave que o assolou. Com apenas 16 anos fez uma rotura parcial do ligamento interno do joelho direito que o impediu de competir cerca de 8 meses. Encara como melhor momento a conquista do campeonato distrital pelo Estoril. Assume como objectivos pessoais conseguir jogar com muita</p>	

	regularidade para chegar à equipa A. Em relação à equipa crê que podemos subir de divisão mas receia por alguma falta de maturidade de alguns jogadores que pode ser crucial nos momentos de decisão.
Avaliação Física	É um atleta baixo, com algum excesso de peso que o tornam menos rápido e versátil. Aquando dos testes físicos demonstrou ter pouca resistência, o facto de ter poucos minutos em competição também interfere no desenvolvimento desta variável. É um jogador coordenado mas pouco ágil e com baixo poder de impulsão. Agressivo nos duelos individuais.
Avaliação Tática	É um jogador muito interessante do ponto de vista tático. Tem um bom conhecimento do jogo porque ao longo da sua formação ocupou várias posições no campo. Isto fez com que adquirisse os princípios individuais defensivos e ofensivos de várias posições. Já treinou a lateral direito, a interior e a médio ofensivo e em todas as posições cumpriu do ponto de vista tático.
Avaliação Técnica	É bom no passe curto e longo e na recepção. Não tem grande capacidade de drible ou remate de longa distância. Como é agressivo e tem um centro de gravidade baixo tem uma óptima capacidade de desarme.
Avaliação Psicológica	É um jogador que apresenta uma elevada ansiedade pré-competitiva, confessa inclusivamente que tem medo de falhar o que faz com que entre em campo sempre com algum nervosismo. Procura gerir esta situação pedindo ao avô que o ajude a não falhar (o avô já faleceu). Tem algum historial de conversas com treinadores que notaram que a competição o alterava emocionalmente, e que procuram ajudá-lo pedindo-lhe que desfrutasse do jogo sem medo de falhar. Apresenta uma excelente capacidade de aquisição dos conteúdos passados e consegue operacionalizá-los com relativa facilidade. Alega que


	a sua confiança tem vindo a aumentar ao longo dos anos, sendo influenciada pelo facto de estar a jogar com maior ou menor regularidade.
--	---

	Nome: Atleta 13	Data de Nascimento: 1999-05-23
	Posição: MI / MO	Pé Dominante: Direito


Avaliação Contextual	<p>Tem um padrão de sono de cerca de 7h por noite o que parece suficiente para repor as energias e evitar situações de fadiga. Começou a jogar futebol na escola com os amigos, integrando pela primeira vez uma equipa nas escolas de futebol Geração Benfica. Com 13 anos de idade integrou a equipa de Juniores C da Sociedade União 1º de Dezembro, onde esteve até Dezembro da época 2017/2018. Neste último ano de Juniores A, não era muito utilizado e decidiu transferir-se para a equipa de Juniores A do Sport União Sintrense, onde terminou a época. Quando questionado sobre as suas expectativas em relação ao futebol, salienta: <i>“Até certo ponto eu via o futebol como possibilidade de ser a minha vida mas a certa altura fui percebendo que dificilmente iria acontecer, contudo, um dos meus objectivos é jogar o máximo de tempo possível mesmo que não faça do futebol a minha vida”</i>. O seu pior momento enquanto jogador foi quando teve uma lesão que o deixou afastado cerca de dois meses. <i>“Foi uma altura complicada, na pré-época do meu 1º ano de Juniores. Depois da lesão senti grande dificuldade em impor-me no resto da época”</i>. O seu melhor momento está associado a um título, uma subida de divisão em infantis quando representava o 1º de Dezembro. Os seus objectivos individuais centram-se em realizar o maior número de jogos possíveis e aumentar a sua confiança. Em relação à equipa: <i>“Acho que podemos e devemos melhorar, sobretudo a nível do compromisso, se melhorarmos o nosso compromisso enquanto</i></p>
-----------------------------	---

	<i>grupo penso que conseguimos subir de divisão”. Com vista à obtenção dos objectivos compromete-se a dedicar-se ao máximo nos treinos e nos jogos sempre que for chamado para competir e apoiar todos os seus colegas quando precisarem.</i>
Avaliação Física	Apresenta uma velocidade de descolamento moderada e pouca capacidade de força explosiva. Tem pouca capacidade de impulsão e flexibilidade, ainda assim é coordenado, sendo visível esta última componente nos exercícios de coordenação realizados.
Avaliação Tática	Muito competente no posicionamento e na orientação dos apoios. Apresenta uma visão de jogo diferenciada, descobrindo os colegas com grande facilidade nos espaços vazios.
Avaliação Técnica	Capacidade técnica muito acima do normal. Muito bom no passe, recepção e condução de bola. Tem boa capacidade de remate em bola corrida e bola parada. Razoável no cabeceamento.
Avaliação Psicológica	É um jogador predisposto para a aprendizagem e motivado para a tarefa. Moderadamente confiante, considerando que “...até ter tido a lesão nos juniores e ter estado muito tempo sem jogar baixou imenso a minha confiança...”. Contrariamente à confiança que tem vindo a baixar, considera que a ansiedade e o medo de falhar “...têm vindo a aumentar porque nos últimos anos tenho sido pouco utilizado e penso que quando tenho a oportunidade de jogar, tenho de jogar bem para aproveitar a oportunidade”. Para ganhar confiança põe em actuação a técnica da visualização mental: “...imagino-me a jogar e vejo-me a marcar um golo ou a fazer uma assistência para um dos meus colegas fazer golo”. Anteriormente não se preocupava com aquilo que os outros pensavam sobre o seu rendimento mas nos últimos anos tem tido alguma dificuldade em ter um rendimento constante e impor-se na equipa titular e por isso


	preocupa-se mais com aquilo que os outros possam pensar em relação à sua performance. Por vezes, peca por ser apresentar uma atitude pouco competitiva no treino. Enorme capacidade na tomada de decisão.
--	---

	Nome: Atleta 14	Data de Nascimento: 1999-03-02
	Posição: MI e MO	Pé Dominante: Direito
Avaliação Contextual	Começou a jogar futebol desde muito cedo, o seu percurso como jogador começou no Oeiras onde permaneceu até ao escalão de Juvenis B, posteriormente transferiu-se para Os Belenenses mantendo-se três anos neste clube e na presente temporada veio para a equipa A do Sport União Sintrense. O facto do horário dos treinos da equipa A não ser compatível com o horário que tinha na faculdade e após perceber que a sua utilização seria escassa, decidiu integrar o plantel da equipa B em exclusividade. As suas expectativas em relação ao futebol são elevadas, assumindo que: <i>“posso chegar longe, confio nas minhas capacidades e gostava muito de chegar à 1ª liga”</i> . O seu momento mais difícil como jogador foi na época transacta, <i>“...não joguei tanto como gostava e senti-me prejudicado e injustiçado”</i> . Os melhores momentos direccionam-se para dois momentos de êxito, <i>“...quando fui campeão distrital e vice-campeão nacional”</i> .	
Avaliação Física	É um jogador com um bom nível de coordenação, velocidade e resistência. Apresenta boa capacidade de aceleração, agilidade e flexibilidade.	
Avaliação Tática	Apresenta uma inteligência tática fora do normal. Acreditamos que a sua formação tenha influenciado o seu elevado conhecimento e capacidade de leitura do jogo. Coloca-se com muita facilidade nos espaços vazios o que lhe permite receber a bola quase sempre fora das zonas de pressão. Apresenta uma	


	enorme competência na tomada de decisão e em termos defensivos, é muito disponível para este tipo de processo e percebe muito bem os indicadores e os momentos de pressão ao adversário, o que o torna um jogador ainda mais completo. Pode jogar como Médio Interior e como Médio Ofensivo no nosso sistema táctico.
Avaliação Técnica	Excelente capacidade de remate de curta e longa distância. Muito competente na condução de bola, no drible, no passe curto e longo e na recepção. É o melhor jogador da equipa ao nível desta dimensão.
Avaliação Psicológica	É extremamente confiante nas suas capacidades e apesar de inicialmente ser um pouco introvertido, sempre foi capitão de equipa pelas equipas por onde passou. É um exemplo pela sua qualidade e compromisso e isso só por si influencia os seus colegas. Não apresenta qualquer tipo de ansiedade excessiva ou medo de falhar, assegurando que “... <i>antes de entrar em campo sinto felicidade e confiança pois é o que mais gosto de fazer e onde me sinto confortável. Por vezes sinto um pouco de ansiedade mas no bom sentido</i> ”. Esta última afirmação demonstra que existe uma zona individual de funcionamento óptimo para o atleta 14. Rodeia-se de pensamentos positivos e de bons momentos que já passou no futebol para ter sempre confiança: “... <i>digo para próprio que vai correr bem e tento ir buscar confiança em boas lembranças que já tive no futebol</i> ”; “ <i>Penso sempre que vou ajudar a equipa com golos ou com assistências para os meus colegas</i> ”; É um atleta extremamente motivado para a tarefa e com grande propensão para a aprendizagem. Deverá procurar mudar o seu comportamento em situações de conflito.

	Nome: Atleta 15	Data de Nascimento: 1997-06-12
	Posição: Avançado	Pé Dominante: Direito
Avaliação Contextual	<p>Passou pela formação do Sport Lisboa e Benfica, jogou futsal durante 3 anos no Estoril, voltou ao futebol pela mão do Belenenses que posteriormente o emprestou ao Casa Pia. Antes de voltar a Portugal e para o Sintrense B jogou na Suíça pelo Old Boys FC, FC Concordia e Amicitia Riehen.</p> <p>Ganhou quatro competições no decorrer do seu trajecto enquanto jogador, considerando esses quatro títulos e o facto de ter sido o melhor marcador da equipa em duas ocasiões, os seus melhores momentos enquanto jogadores. O seu pior momento está associado a uma lesão nos ligamentos do pé esquerdo que o impediu de jogar durante vários meses.</p> <p>Adapta-se com grande facilidade aos grupos onde está inserido, tendo sempre bom relacionamento com a grande maioria dos seus colegas. Afiança ter tido dificuldades de relacionamento com dois treinadores na Suíça.</p> <p>Definiu como objectivos pessoais ser o melhor marcador da equipa e terminar a época desportiva com as suas capacidades altamente potencializadas. Colectivamente, acredita que a equipa pode vencer o campeonato distrital da 2ª divisão. Para tal “... <i>comprometo-me a treinar mais horas individualmente para ser ainda melhor, ter uma vida regegada desde a nutrição ao descanso...</i>”.</p>	
Avaliação Física	<p>Tem tido algumas lesões ao longo da carreira desportiva por consequência de um desequilíbrio postural e assimetria nos membros inferiores que tem tido dificuldade em corrigir apesar de já ter sido acompanhado por vários Ortopedistas.</p> <p>É lento e moderadamente resistente. Frágil nos duelos individuais, consequência também da fraca musculatura apresentada. Acreditamos que deveria realizar um programa de hipertrofia devidamente acompanhado por um fisiologista do</p>	

	<p>exercício.</p> <p>Dificuldade ao nível da flexibilidade e da coordenação.</p>
Avaliação Tática	<p>Boa capacidade para jogar de costas servindo de apoio frontal; Nem sempre percebe o momento de atacar a profundidade nas costas da linha defensiva, tem que melhorar este detalhe. Boa interpretação tática da 1ª fase de pressão que varia consoante o adversário.</p>
Avaliação Técnica	<p>Boa capacidade técnica de passe, recepção e remate próximo da área. Pouca competência nos remates de longe. Bom finalizador tanto com os pés como com a cabeça.</p>
Avaliação Psicológica	<p>Sente nervosismo e ansiedade em virtude da importância do jogo. “ <i>Quando defronto um adversário com qualidade igual ou superior à da minha equipa sinto-me um pouco nervoso e também ansioso...</i>”. Confessa que “... <i>na noite anterior ao jogo demoro sempre um pouco mais a adormecer porque fico a pensar naquilo que devo fazer.</i>” Assume que tem medo de falhar e que a confiança é uma variável flutuante ao longo da época desportiva, não deixando de assumir que tem vindo a aumentar ao longo dos anos. “<i>Antes do jogo procuro descontraír e falar comigo mesmo, repetindo inúmeras vezes que sou bom, que vai correr bem e que tenho que me divertir com o jogo</i>”. O diálogo interno com pensamentos positivos é uma estratégia válida para que a sua confiança aumente. Durante o jogo diz: “<i>procuro ter a bola comigo e realizar um conjunto de boas acções para ir ganhando confiança</i>”.</p> <p>Avalia o seu rendimento durante a competição o que poderá não ser benéfico para a sua performance.</p> <p>É orientado para a tarefa e com uma postura de assimilação de todos os conteúdos que lhe são estão a ser passados.</p>


	Nome: Atleta 16	Data de Nascimento: 1999-10-31
	Posição: Avançado	Pé Dominante: Direito
Avaliação Contextual	<p>Estudante universitário, grande parte do dia é dedicado à faculdade e a todo o seu meio envolvente. É jogador por influência do irmão, o irmão jogava nos escalões de formação do Benfica e o facto de ir ver semanalmente os seus jogos despertou-lhe o interesse e a paixão pela modalidade. Enquanto jogador passou apenas por dois clubes, 1º de Dezembro e Sintrense, foi campeão por duas ocasiões e nessas duas ocasiões subiu de divisão. O atleta 16 fazia parte das equipas de Juniores A da equipa do sintrense no ano desportivo transacto. O futebol não é a centralização da sua vida, é encarado como um <i>hobbie</i> e uma forma de descompressão da exigência da faculdade. Baseado na experiência do irmão diz não ter grandes expectativas em relação ao futebol, “<i>apenas melhorar enquanto jogador e divertir-se</i>”. O atleta 16 é um dos jogadores que realizou a pré-época com a equipa dos seniores A apesar de não ter realizado qualquer jogo oficial. Assim, traçou como objectivo pessoal estreitar-se em jogos oficiais pela equipa A do Sintrense, para tal compromete-se a empenhar-se ao máximo, ser assíduo, esforçado e comprometido com o processo. É um dos jogadores mais promissores da equipa B, tendo realizado já um conjunto de treinos com a equipa A.</p>	
Avaliação Física	<p>Os testes mostraram que é dos jogadores mais rápidos e mais resistentes da equipa. Tem uma boa capacidade de aceleração o que lhe permite ganhar quase sempre vantagem no um contra um ofensivo. Apresenta boa competência ao nível da coordenação e da flexibilidade.</p>	
Avaliação Tática	<p>Tem um conhecimento do jogo que lhe permite realizar várias posições no nosso sistema de jogo. Pode jogar a interior, médio ofensivo ou ponta-de-lança. Excelente capacidade de jogar entre</p>	

	linhas e de atacar a profundidade no momento certo.
Avaliação Técnica	Tecnicamente é dos jogadores mais evoluídos da equipa. Criativo e imprevisível. Muito boa capacidade de passe curto e longo, recepção, remate e de drible. Pode melhorar a técnica do cabeceamento. Muito competente na marcação de cantos, livres e penáltis.
Avaliação Psicológica	É um jogador extremamente equilibrado do ponto de vista emocional. É muito castigado pelos adversários e mesmo assim mantém a sua tolerância à frustração intacta. Refere sentir algum nervosismo antes de entrar em campo por considerar que os atletas estão sempre em constante avaliação, todavia, esta situação não afecta o seu rendimento por ser encarada pelo mesmo de forma “... <i>tranquila e positiva</i> ”. Não apresenta qualquer tipo de ansiedade pré-competitiva ou preocupação com aquilo que os outros pensam sobre o seu rendimento. Em relação à dimensão da confiança, considera: “ <i>tem aumentado ao longo do tempo, fruto do trabalho diário e da minha evolução sinto-me um jogador com elevado autoestima e muito confiante.</i> ”. Os seus objectivos pessoais são os mesmos que os objectivos da equipa, subir de divisão. Interpreta o sucesso desportivo com uma forte orientação para a tarefa e é extremamente predisposto para a aprendizagem,

	Nome: Atleta 17	Data de Nascimento: 1999-05-15
	Posição: Avançado	Pé Dominante: Direito
História de Vida	Foi nos colégios e no bairro que começou a jogar futebol com os amigos e apaixonar-se pela modalidade. Trabalha numa Pizzaria como distribuidor mas ambiciona poder ser profissional de Futebol para ter melhores condições financeiras que lhe permitam auxiliar ainda mais a sua família. Iniciou a sua	

	<p>formação como jogador aos 14 anos no Atlético Clube de Portugal, passou pelo Juvenis do Sintrense durante um ano e voltou ao Atlético onde permaneceu até à época desportiva anterior. Tem como objectivos pessoais: evoluir, aprender, jogar muitos minutos e ser titular. Globalmente, acredita que a equipa tem condições para subir de divisão e assume esse objectivo. Para que tal aconteça compromete-se a não faltar aos treinos, apoiar os colegas de equipa, aceitar as decisões do treinadores, treinar sempre no máximo empenhamento e marcar golos.</p>
Avaliação Física	<p>É um jogador com boa capacidade de resistência, alto, possante, rápido e com bom poder de impulsão. Apresenta dificuldades ao nível da flexibilidade e da coordenação.</p>
Avaliação Táctica	<p>Apresenta dificuldades na interpretação do jogo, ainda assim, ocupa com relativa facilidade as zonas de finalização na área quando a bola provém de cruzamento. Nem sempre se encontra do lado da bola e também nem sempre percebe o momento em que deve fazer movimentos de apoio ou movimentos de profundidade.</p> <p>No processo defensivo, nem sempre liga a equipa o que faz com que nalguns momentos a equipa tenha o sector médio e o sector avançado algo distantes.</p>
Avaliação Técnica	<p>Grandes dificuldades técnicas quase a todos os níveis: Passe curto e longo, recepção, remate. Apresenta boa técnica no cabeceamento e é aqui que ostenta a sua melhor forma de finalização.</p>
Avaliação Psicológica	<p>É uma atleta predisposto para aprender e adquirir os conteúdos que lhe são transmitidos diariamente. Denota ansiedade pré-competitiva, afirmando que <i>“antes de entrar em campo sinto-me quase sempre nervoso, tenho medo de fazer as coisas mal”</i>. Encontra-se motivado para treinar e para competir, contudo a sua autoconfiança e as suas potencialidades são por si questionadas e postas em causa. Existe a necessidade de</p>

	<p>informar que o presente jogador realizou muitos poucos minutos nas últimas duas épocas desportivas o que pode contribuir efectivamente para a diminuição da confiança em si mesmo. Tem dificuldades de concentração sobretudo durante o jogo, por vezes dá por si a pensar em situações que não estão relacionadas com o jogo.</p> <p>É orientado para a tarefa e com uma postura de assimilação de todos os conteúdos que lhe são estão a ser passados.</p>
--	---

	Nome: Atleta 18	Data de Nascimento: 1993-10-28
	Posição: Avançado	Pé Dominante: Direito
Avaliação Contextual	<p>É o jogador mais velho desta equipa, trabalha por turnos numa fábrica de leite e bolachas onde é operador de logística. A sua profissão não lhe permite descansar muitas horas, apresentando-se visivelmente cansado nos treinos. Começou a jogar futebol na rua com os colegas e mais tarde integrou a equipa de futsal da escola. Iniciou a sua prática desportiva no futsal, mais concretamente nos Juniores B do Vila Saloia. A sua primeira experiência no futebol foi algo tardia, já com 19 anos de idade na equipa sénior do Mem Martins. As suas expectativas como jogador são algo auspiciosas para um jogador com 25 anos que se encontra na última divisão da AF Lisboa, o que pode ser prejudicial para a sua continuidade como jogador de futebol. O atleta 18 crê que <i>“posso chegar à 2ª liga de futebol profissional ou até ir mais longe”</i>. O momento mais difícil que teve de suportar foi uma pubalgia que o impediu de treinar e de jogar por largos meses. O momento mais feliz está associado a um jogo que entrou a 5 minutos do fim e fez o golo da vitória. Coloca o objectivo da equipa acima de qualquer objectivo pessoal, subir de divisão.</p>	
Avaliação Física	<p>É um jogador muito rápido e resistente, com muito boa capacidade de aceleração. Faz da velocidade a sua característica</p>	

	principal. Boa capacidade de impulsão e coordenação. Pouco flexível.
Avaliação Tática	É um jogador com pouco conhecimento do jogo. Extremamente individualista, procurando resolver todos os problemas do jogo através de recursos individuais. Por vezes tem um colega ao lado em melhores condições para prosseguir a jogada mas procura sempre os duelos individuais.
Avaliação Técnica	Bom no remate e no drible. Capacidade moderada no passe, recepção e cabeceamento.
Avaliação Psicológica	É algo conflituoso durante o treino e o jogo, direccionando feedbacks negativos constantes para os colegas. É muito confiante e nalguns momentos egocêntrico, o que o leva a realizar acções em excesso de forma individualizada. Diz não apresentar qualquer tipo de ansiedade ou nervosismo. Por vezes, tem dificuldade em adquirir a mensagem que lhe é passada, tanto ao nível do treino como da competição.

4.3 – Pontos Fortes e Pontos Fracos da Equipa identificados na pré-época

ANÁLISE DOS PONTOS FORTES E PONTOS FRACOS	
Organização Ofensiva	
Pontos Fortes <ul style="list-style-type: none"> Muita qualidade na manutenção da posse da bola desde a 1ª fase de construção, a partir do guarda-redes, passando pelos defesas, com ligação aos médios e avançados. Posse e circulação com intensidade com primazia pelo jogo interior Facilidade na criação de situações de finalização Ocupação dos espaços de finalização 	Pontos Fracos <ul style="list-style-type: none"> Recepção orientada quase sempre para a nossa baliza Ataque à profundidade Tomada de decisão Conhecimento táctico do jogo – “Campo grande” vs “Campo pequeno”
Transição Defensiva	
Pontos Fortes	Pontos Fracos <ul style="list-style-type: none"> Reacção à perda da bola Mudança de atitude na pressão ao portador da bola Ausência de conhecimento do conceito de bola coberta, bola descoberta Dificuldade em retirar a profundidade defensiva
Organização Defensiva	
Pontos Fortes <ul style="list-style-type: none"> Linha defensiva com um posicionamento razoável Bom posicionamento individual Postura agressiva quando o adversário entra 	Pontos Fracos <ul style="list-style-type: none"> Nem sempre bem na relação com os médios, oferecendo espaço entre linhas, para o adversário jogar Melhorar coordenação e comunicação entre os sectores

na nossa zona pressionante	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conhecimento do conceito de bola coberta, bola descoberta. ▪ Conhecimento e definição dos indicadores de pressão (bola no ar; jogador de costas; pressão pela zona cega do portador da bola)
Transição Ofensiva	
Pontos Fortes <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mudança de atitude, com grande capacidade de aceleração nos corredores laterais 	Pontos Fracos <ul style="list-style-type: none"> ▪ Condução de bola excessiva ▪ Tomada de decisão

4.4 – Modelo de Jogo

Não passará hoje, com certeza pela cabeça de ninguém, a possibilidade de um treinador ou equipa técnica responsável por uma qualquer equipa de futebol, desenvolver a atividade de treino sem que previamente faça opções no sentido de escolher o modelo de jogo que pretende implementar, por ser aquele que considera o mais adequado às circunstâncias existentes e ao seu enquadramento contextual. Se assim não fosse, os resultados seriam inevitavelmente desastrosos porque aquilo a que seguramente iríamos assistir, seria uma série de desempenhos individuais e desarticulados dos 11 jogadores que pontualmente compusessem a “equipa”.

Como facilmente se depreende, o processo de definição do modelo de jogo não é estático. Partindo necessariamente de um modelo de jogo inicialmente delineado pelo treinador ou equipa técnica, as opções podem e devem assumir uma natureza flexível, de modo a poderem ser adequadas a um conjunto variado de circunstâncias que as podem influenciar. Na verdade, fatores tão díspares como, por exemplo, os jogadores disponíveis, as respetivas limitações físicas e desempenhos em treino e competição, as características do terreno de jogo e as condições atmosféricas, os resultados e/ou classificações, as características físicas e modelos de jogo das equipas adversárias e os objetivos definidos ou pretendidos influenciam, desde logo, a opção por um ou outro modelo de jogo.

Já a estrutura de jogo representa apenas, e de uma forma estática, a ocupação racional e coerente dos espaços no terreno de jogo, através da disposição posicional dos jogadores. São as relações dinâmicas entre as diversas posições que permitem os constantes equilíbrios e desequilíbrios durante o jogo e, como tal, a estrutura serve somente como referencial superior, que permite selecionar e explorar os jogadores de acordo com as características individuais que se pretendem.

Assim, iniciámos a época desportiva numa estrutura com 1 guarda-redes, 2 defesas centrais, 2 laterais, 1 médio defensivo, 2 médios interiores e 2 avançados. Os jogadores distribuíam-se em campo num sistema táctico em 1-4-1-3-2 (figura 11); como o objetivo de ter um bloco muito compacto e organizado em todos os momentos do jogo. Também ao longo da época, foram trabalhados os sistemas 1-3-5-2 (figura 11) e o 1-5-3-2 (figura 11). Ambos seguindo uma ocupação do terreno do jogo semelhante, mudando apenas as tarefas dos jogadores que ocupam os corredores laterais, de acordo com a necessidade da equipa em estar num equilíbrio maior, com mais unidades defensivas ou mais exposta procurando atacar a baliza adversária.



Figura 11- Sistemas tácticos principal, alternativo 1, alternativo 2 (esquerda para a direita)

Apesar da aleatoriedade e imprevisibilidade durante o jogo é determinante que o treinador seja conhecedor da sua causalidade. Desta forma, como forma de apresentar o Modelo de Jogo do Sport União Sintrense Sad “B” época desportiva 2018/2019, irão ser separados os momentos do jogo em Organização Ofensiva, Transição Defensiva, Organização Defensiva e Transição Ofensiva.

- **Organização Ofensiva**

- **MacroPrincípio do Jogo** - Posse e rápida circulação da bola com grande verticalidade e amplitude e apoios constantes. O objectivo será o de desorganizar e desequilibrar a equipa adversária não lhes dando tempo para se adaptarem às diferentes situações que surgem

- **Organização ofensiva – 1ª fase de construção** – Construção de jogo ofensivo – é iniciada pelo guarda-redes e defesas e tem como objectivo progredir no terreno superando as linhas defensivas do adversário.
 - **Subprincípio – Boa organização posicional:** centrais abertos, laterais dando a máxima amplitude e médios centro colocados na zona do meio campo;
 - **Subprincípio – defesas centrais a assumir o jogo:** defesas centrais a assumir o jogo, conduzindo a bola e garantindo um passe vertical de qualidade;
 - **Subprincípio – unidade ofensiva** – depois de a bola ser jogada longa para um dos avançados, todos os jogadores devem subir no terreno em bloco de forma a estarem mais próximos para ganharem as segundas bolas;
 - **Subprincípio – linha defensiva de 3** – criar superioridade numérica a partir do 1/3 do campo com o recuo de um dos médios ficando o outro como linha de passe em zona interior;
 - **Subprincípio – jogo directo do Guarda-Redes** – guarda-redes pede aos colegas da equipa para reunir no centro do terreno e bate o pontapé de baliza longo. Grande agressividade da equipa para ganhar a 2ª bola e aproveitar o desequilíbrio do adversário;
 - **Subprincípio – atrair para jogar directo** – defesas centrais atraem adversários com o objectivo de jogar longo. Jogam directo num dos avançados que tenta desviar para outro avançado ou para um jogador em melhor posição. Equipa agressiva nas 2as bolas;
- **Organização ofensiva: 2ª fase de construção** - (criação de situações de finalização) – acontece na zona do meio campo e tem como objectivo criar desequilíbrios na linha defensiva adversária.

- **Subprincípio: Linha de passe no espaço entre linhas do adversário** – Colocação dos interiores e/ou um dos avançados nas costas dos médios;
- **Subprincípio: Alas por dentro para superioridade numérica** – Os alas encontram-se inicialmente numa zona interior o que nos permite ter vantagem sempre que jogamos contra um sistema com 3 médios. Há medida que vamos avançando no terreno, o ala do lado da bola vai dando largura à equipa;
- **Subprincípio: conduzir a bola para atrair adversários** – conduzir a bola de forma de forma a atrair os adversário e libertar colegas de equipa da marcação;
- **Subprincípio: campo grande** – tornar o campo grande, para favorecer a circulação da bola, em amplitude (laterais, médios ala) e profundidade (avançados);
- **Subprincípio: levar a bola para o espaço vazio** – através de uma circulação de bola rápida ou de um passe mais direto levar a bola para o espaço vazio, onde haja menos densidade defensiva
- **Subprincípio: Rápida mudança do centro do jogo** – através de uma rápida circulação da posse da bola, devemos retirar a bola da pressão, e explorar o lado contrário que evidencia uma menor densidade defensiva.
- **Subprincípio: Dinâmica entre laterais (com grande projecção ofensiva) e médios-ala** – Quando os laterais estão por dentro os alas fazem movimentos externos, quando os laterais estão por fora, os alas fazem movimentos internos, preconizando tabelas e grandes acelerações nos corredores laterais.
- **Subprincípio: Avançados procuram movimentos de rotura** – avançados posicionam-se entre os defesas centrais e laterais adversários e procuram movimentos de rotura
- **Subprincípio: Apoio no corredor central e movimento de rotura do 2º avançado** – Quando um dos avançados realiza um movimento de

aproximação, o outro realiza um movimento nas costas do lateral da equipa adversária

- **Organização Ofensiva: 3ª fase de finalização - (finalização das acções de ataque) – Tem lugar na Grande Área do adversário e tem como objectivo criar situações de finalização**
 - **Subprincípio: privilegiar cruzamentos em condições favoráveis –**
Quando chega ao corredor a bola deve ser cruzada para o jogador que se encontra melhor posicionado para finalizar, com prioridade para o 2º poste, nas costas do 2º central (zona morta dos centrais). Outras opções é o 1º poste, a zona de penálti ou a entrada da área.
 - **Subprincípio: Ocupação de zonas privilegiadas de finalização –**
Um dos pontas de lança ataca o 1º poste, o outro ataca a zona entre a marca de penálti e a pequena área e o ala do lado contrário ataca a zona do 2º poste. O médio ofensivo posiciona-se à entrada da área.

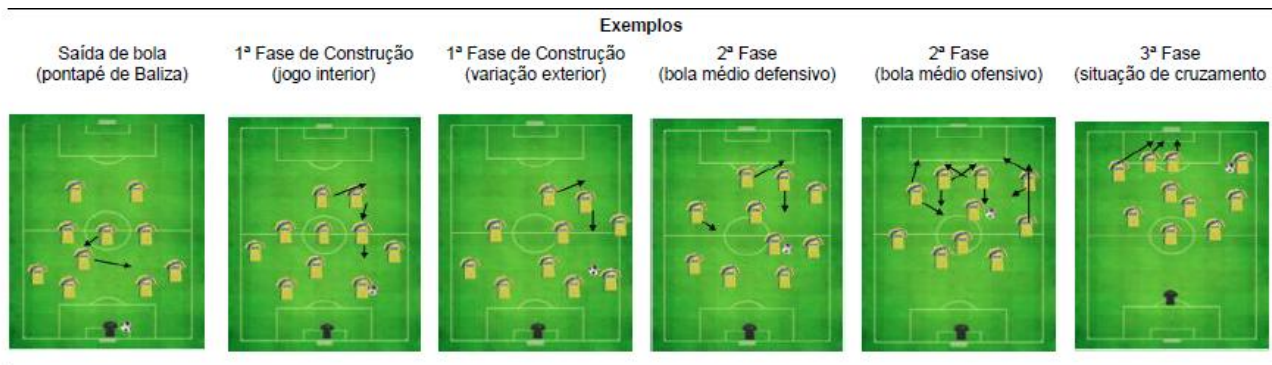


Figura 12 – Exemplos de Subprincípios da Organização Ofensiva no nosso Modelo de Jogo

- **Transição Defesa / Ataque** - Segundo Barreira et al., (2013) a recuperação de bola através de um comportamento coletivo seguida por um passe está associada a tentativas de finalização na transição ofensiva. Sugere esta ideia que quando existe uma quebra no contínuo do jogo, trata-se de um momento chave para explorar uma possível desorganização adversária, sendo vital para o sucesso da ação a correta interpretação dos jogadores das *affordances* existentes. Os treinadores inquiridos no estudo, Sarmiento, et al. (2014), sugerem que as equipas procuram explorar os momentos de

instabilidade do jogo, nomeadamente as transições ofensivas de forma de explorar a desorganização da estrutura adversária. Os mesmos autores (2014) identificaram que a ligação entre os momentos de organização no jogo, i.e., a transição entre estes, é vista pelos treinadores como uma tendência evolutiva do jogo.

- **MacroPrincípio do Jogo:** Aproveitar a desorganização posicional defensiva do adversário para chegar rapidamente ao último 1/3 do campo e tentar fazer golo. O objectivo será o de retirar a bola da zona de pressão e procurar, de forma rápida, dar a profundidade necessária para chegar rápido à baliza adversária;
- **Subprincípio: Rápida mudança de atitude mental (de defensiva para ofensiva)** – os jogadores têm de estar preparados mentalmente para a qualquer momento passarem de defensores para atacantes, isto é, têm que rapidamente posicionarem-se de acordo com o novo momento do jogo;
- **Subprincípio: Jogador alvo** – Habitualmente um dos avançados é o jogador que realiza o apoio frontal para depois poder jogar num dos corredores laterais ou ser ele mesmo a conduzir a bola para o contra-ataque ou o ataque rápido;
- **Subprincípio: Com espaço e sem oposição próxima, conduzir a bola de forma a atrair adversários e a deixar colegas livres** – com espaço e sem oposição os jogadores devem conduzir a bola de forma a libertarem os colegas de marcação;
- **Subprincípio: Movimentos externos dos avançados** – avançados movimentam-se para fora, arrastando os centrais e libertando espaço em zonas interiores para quem vem em condução de bola;
- **Subprincípio – unidade ofensiva** – todos os jogadores devem subir no terreno em bloco de forma a que os sectores estejam próximos;

- **Subprincípio – apoios constantes ao portador da bola** – para progredirem no terreno é importante haver sempre linhas de passe ao portador da bola, quer seja em rotura ou em apoio;

Exemplo

Recuperação de bola com passe para fora da zona de pressão e procura rápida pela transição para o ataque rápido ou contra-ataque



Figura 13 – Subprincípio Transição Defesa-Ataque

- **Organização Defensiva** - De acordo com Castellano et al., (2013) de 36,8 metros de largura por 33,8 metros de profundidade durante o seu processo defensivo. A sua linha defensiva dista, em média, 33 metros da sua baliza. Tendo em conta que a profundidade do campo é cerca de o dobro da amplitude (e.g. 100x50) verificamos que as equipas procuram defender no terço de campo intermédio, diminuindo o espaço de jogo adversário, através de uma distância entre sectores (defensivo, médio e avançado) muito reduzida optando deste modo, tendencialmente em defender como num bloco compacto, na zona intermédia do campo. Segundo Frade (citado in Amieiro, 2005) afirma que uma equipa que pretenda ser top, tem de defender zona.
- **MacroPrincípio** – A equipa técnica operacionalizou o método defensivo zona-pressionante, tem como referências de operacionalização: “bloco médio/alto”; “primeira linha de pressão, 20 metros à frente do meio campo; fundamental é o bloco oscilar entre os 30/35 metros e o guarda-redes estar equilíbrio em relação à linha defensiva”; Preparamos zonas e indicadores de pressão; As referências defensivas são: Bola, Colega, Espaço, Adversário; Dentro da nossa área é praticamente defesa individual porque tudo se mistura; Bola descoberta / Bola coberta são conceitos chave para nós;

- **Organização Defensiva: 1ª fase** – evitar a construção do jogo ofensivo do adversário – tem como objectivo evitar a progressão do adversário e preparar a recuperação da bola. Esta fase acontece quando a bola está, normalmente, no guarda-redes ou defesas adversários e estes estão no seu primeiro 1/3 do campo
 - **Subprincípio: Obrigar equipa adversária a jogar longo** – a equipa posiciona-se de forma a impedir que a equipa adversária tenha condições para sair a jogar, pressionando com os dois avançados de fora para dentro, obrigando a jogar longo;
 - **Subprincípio: Preparar a Pressão** – Avançados condicionam os centrais a procurarem jogo interior; Iniciam a pressão de fora para dentro;
 - **Subprincípio: Evitar as relações pelo zona interior do bloco defensivo** – A 1ª fase de pressão era preparada pelos pontas-de-lança, de dentro para fora, procurando-se que a bola não entra-se em zonas interiores do bloco defensivo. Por questões estratégicas este Subprincípio por vezes alterava-se.
 - **Subprincípio: Permitir que o adversário saia a jogar curto** – dependendo do adversário ou da estratégia de jogo
 - **Subprincípio: bloco defensivo coeso médio/baixo em 4-1-3-2** – Equipa não dá espaço entre linhas com sectores muito próximos.
- **Organização Defensiva: 2ª fase** – **evitar a criação de situações de finalização** – tem como objectivo condicionar o adversário de forma a este não ter possibilidades de criar situações de perigo. A 2ª fase de OD tem lugar no meio campo.
 - **Subprincípio: subir no terreno reduzindo espaços** – sempre que a equipa adversária faz um passe para trás ou o adversário recebe uma bola de costas para a baliza a equipa sobe em bloco no terreno de forma a reduzir espaços.

- **Subprincípio: Pressão nos corredores laterais** – quando a bola é colocada nos corredores laterais, toda a equipa bascula e pressiona intensamente;
- **Subprincípio: sectores próximos para evitar espaço entre linhas**
- **Subprincípio: criação de superioridade numérica** – Tendo o centro do terreno como referência, quando a bola é jogada numa zona lateral toda a equipa ocupa essa zona do terreno criando superioridade numérica com a proximidade do lateral, médio ala e médio centro desse lado do terreno. O centro fica protegido pelo lateral e médio ala do lado contrário.
- **Subprincípio: privilegiar coberturas defensivas** – garantir sempre uma segunda linha defensiva ao jogador mais próximo de tentar o desarme.
- **Subprincípio: Sair ao portador da bola com cobertura defensiva a “3”** – Quando um dos centrais sair ao portador da bola, os restantes 3 defesas, dão-lhe Cobertura Defensiva criando uma linha de 3 jogadores. Isto também acontece quando o adversário sai a jogar com uma bola longa.
- **Organização Defensiva: 3ª fase – evitar finalização** – tem como objectivo proteger as zonas alvo de finalização por parte do adversário. Esta fase tem lugar no 1/3 do campo da equipa que defende
 - **Subprincípio: Linha da bola** – Após a linha da área a linha defensiva rege-se pela linha da bola;
 - **Subprincípio: Ganhar as 2ªs bolas** – Equipa agressiva na conquista de bolas libertas;
 - **Subprincípio: Evitar ser ultrapassado**
 - **Subprincípio: Não permitir penetrações atrás da linha defensiva** – recuar de forma a acompanhar possível “bolas nas costas” da linha defensiva



Figura 14 – Exemplos de Subprincípios da Organização Defensiva no nosso Modelo de Jogo

• Transição Ataque / Defesa

- **MacroPrincípio** – Este momento do jogo diz respeito aos comportamentos que a equipa adopta nos instantes após a perda da bola. Aproveitar a desorganização posicional ofensiva do adversário para recuperar a posse de bola ou para conseguir entrar em processo de Organização Defensiva.
 - **Subprincípio: Rápida mudança de atitude Mental (de Ofensiva para Defensiva)** – os jogadores têm de estar preparados mentalmente para a qualquer momento passarem de atacantes para defensores, isto é, têm de rapidamente posicionarem-se de acordo com o novo momento do jogo (fazer campo pequeno) e serem agressivos na recuperação da bola;
 - **Subprincípio: Regra dos “6 segundos”** – Quando perdemos a bola devemos ter uma reacção muito agressiva à perda da bola durante os primeiros cinco ou seis segundos, se não recuperarmos a bola baixamos o bloco;
 - **Subprincípio: Evitar ser ultrapassado** – Temos que ser muito fortes no 1x1 defensivo;

- **Subprincípio: Não permitir penetrações atrás da linha defensiva** – recuar, evitando a entrada de adversários nas costas da defesa;
- **Subprincípio: Reduzir espaços** – grande atitude colectiva na formação do campo pequeno, obrigando o adversário a jogar para o exterior do bloco defensivo;
- **Subprincípio: Aproximar sectores** – fechar espaços de forma a impedir que o adversário receba a bola no espaço entre linhas;
- **Subprincípio: Em inferioridade numérica devemos baixar a linha até à entrada da área** – Em inferioridade ou igualdade numérica devemos ir baixando o bloco até à entrada da área, permitindo que os restantes jogadores cheguem à zona da bola, procurando criarmos superioridade numérica;



Figura 15 – Subprincípios Transição Ataque-Defesa

Apesar de existir um conjunto de definições e ideias por cada momento, princípio ou Subprincípio do Jogo deveremos compreender que o modelo de jogo não deverá ser apenas e só uma construção teórica mas também uma operacionalização prática do modelo, que possa gerar comportamentos de forma activa que se querem adquiridos e assimilados através da repetição

5 – Modelo de Treino

5.1 – Planeamento Anual da Época Desportiva 2018/2019

	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maió	Junho
1		Folga	Folga	Treino	Folga	Folga	Treino	Treino	Folga	Treino	Folga
2		Folga	Treino	Treino	9ª Jornada	Treino	Folga	Folga	Treino	Treino	29ª Jornada
3		Treino	Treino	Folga	Folga	Treino	Folga	Folga	Treino	Treino	Folga
4		Treino	Treino	6ª Jornada	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	Folga	Treino
5		Treino	Treino	Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Treino	26ª Jornada	Treino
6		Treino	Folga	Treino	Treino	12ª Jornada	Treino	Treino	Folga	Folga	Treino
7		Treino	2ª Jornada	Treino	Treino	Folga	Treino	Treino	23ª Jornada	Treino	Treino
8		Jogo de Treino	Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Treino	Folga	Treino	Folga
9		Folga	Treino	Treino	10ª Jornada	Treino	Folga	Folga	Treino	Treino	30ª Jornada
10		Treino	Treino	Folga	Folga	Treino	16ª Jornada	19ª Jornada	Treino	Treino	Folga
11		Treino	Treino	7ª Jornada	Treino	Treino	Folga	Folga	Treino	Folga	Treino
12		Jogo de Treino	Treino	Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Treino	27ª Jornada	Treino
13		Treino	Folga	Treino	Treino	13ª Jornada	Treino	Treino	Folga	Folga	Treino
14		Treino	3ª Jornada	Treino	Treino	Folga	Treino	Treino	24ª Jornada	Treino	Treino
15		Jogo de Treino	Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Treino	Folga	Treino	Folga
16		Folga	Treino	Treino	11ª Jornada	Treino	Folga	Folga	Folga	Treino	FINAL
17		Treino	Treino	Folga	Folga	Treino	17ª Jornada	20ª Jornada	Treino	Treino	
18		Treino	Treino	8ª Jornada	Folga	Treino	Folga	Folga	Treino	Folga	
19		Jogo de Treino	Treino	Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Treino	28ª Jornada	
20		Treino	Folga	Folga	Treino	14ª Jornada	Treino	Treino	Folga	Folga	
21		Treino	4ª Jornada	Treino	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Folga	
22		Jogo de Treino	Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	
23		Folga	Treino	Treino	Folga	Treino	Folga	Folga	Treino	Treino	
24		Folga	Treino	Jogo de Treino	Folga	Treino	18ª Jornada	21ª Jornada	Treino	Treino	
25		Treino	Treino	Folga	Folga	Treino	Folga	Folga	Treino	Folga	
26		Treino	Treino	Folga	Treino	Folga	Folga	Treino	Treino	Folga	
27	Treino	Treino	Folga	Treino	Treino	15ª Jornada	Treino	Treino	Folga	Treino	
28	Treino	Treino	5ª Jornada	Treino	Treino	Folga	Treino	Treino	25ª Jornada	Treino	
29	Treino	Folga	Folga	Treino	Jogo de Treino	Folga		Treino	Folga	Treino	
30	Treino	1ª Jornada	Treino	Treino	Folga	Treino		Folga	Treino	Treino	
31	Treino		Treino		Folga	Treino		22ª Jornada		Treino	

Tabela 1 – Planeamento Anual Sport União Sintrense Sad “B” – Época desportiva 2018/2019

Quando planeámos a época desportiva do Sport União Sintrense Sad “B”, procurámos definir minuciosamente o número de microciclos, o número de treinos, o número de jogos de preparação e o número de jogos oficiais que iríamos realizar, de maneira a não sermos surpreendidos na preparação da nossa época desportiva.

Desta forma, pretendíamos realizar 167 unidades de treino, 42 microciclos, 7 jogos de preparação, 79 folgas e 31 jogos oficiais. Contudo, como iremos verificar no decorrer do presente trabalho que realizámos apenas 145 unidades de treino e 40 microciclos

5.2 – Operacionalização do Período Preparatório e Período Competitivo

Estes períodos foram divididos em 40 microciclos, a cada microciclo, corresponde um ciclo de 7 dias consecutivos, variando por diferentes motivos, em alguns dos microciclos apresentados o número de treinos efetuados pela equipa. Verificou-se que ao microciclo padrão corresponde a existência de quatro treinos semanais e um momento competitivo.

Nesta análise, os exercícios de alongamentos e força média, correspondentes ao período de retorno à calma das unidades treino não foram considerados, aos jogos treino, no decorrer do microciclo.

Classificação dos Exercícios de Treino						
	Fundamentais			Complementares		
Microciclo	Fase 1	Fase 2	Fase 3	Integradas	Separadas	Total
M1	10	50	159	104	40	363
M2	0	0	186	72	18	276
M3	15	20	110	103	40	288
M4	35	0	195	42	22	294
M5	22	0	155	60	41	278
M6	15	20	160	58	41	294
M7	0	30	132	68	42	272
M8	20	0	145	103	14	282
M9	0	20	160	104	14	298
M10	10	0	150	109	15	284
M11	8	0	155	73	26	262
M12	20	20	125	95	10	270
M13	15	0	140	58	0	213
M14	8	0	145	88	28	269
M15	20	20	130	102	8	280
M16	10	0	140	86	40	276
M17	0	0	65	40	25	130
M18	25	0	75	57	6	163
M19	10	0	85	73	17	185
M20	15	0	144	62	35	256
M21	10	0	150	71	19	250
M22	10	0	160	83	12	265
M23	0	0	115	40	40	195
M24	20	0	145	96	32	293
M25	20	0	145	100	8	273
M26	12	0	183	48	37	280
M27	8	0	170	85	25	288
M28	15	0	75	40	21	151
M29	15	20	180	62	24	301
M30	10	0	155	77	23	265
M31	25	0	150	93	5	273
M32	0	0	160	79	24	263
M33	0	0	120	47	6	173
M34	20	0	135	92	8	255
M35	10	0	105	55	15	185
M36	10	0	160	69	27	266
M37	0	0	140	98	15	253
M38	0	0	120	35	0	155
M39	10	20	155	54	13	252
M40	20	0	165	59	10	254
Totais	452	180	5875	2952	827	10123

Tabela 2 - Classificação dos Exercícios de Treino

O tempo dos microciclos é variável, sendo influenciado pelo número de unidades de treino que a equipa técnica teve por semana para preparar o momento competitivo. Os microciclos sofreram alterações sempre que existia paragem competitiva por consequência das épocas festivas ou para a realização dos jogos de outra competição como foi o caso da Taça da Associação de Futebol de Lisboa. Como o Sport União Sintrense B Sad estava inscrito como Sociedade Anónima Desportiva, o regulamento impede que dispute a Taça da A.F.L.

As figuras 16,17,18 e 19 representam o volume semanal de treino ao longo do período competitivo.

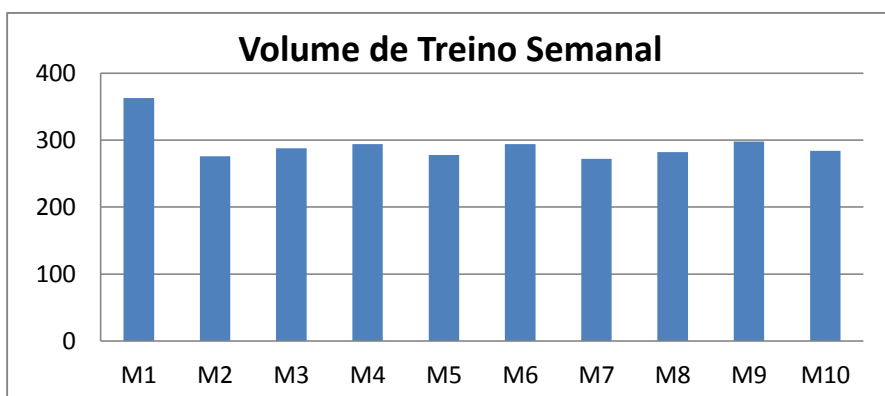


Fig. 16 – Volume de treino Microciclos 1 a 10

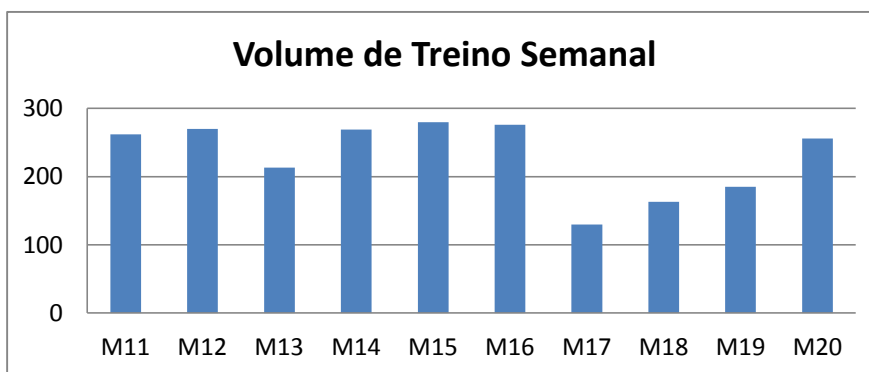


Fig. 17 – Volume de treino Microciclos 11 a 20

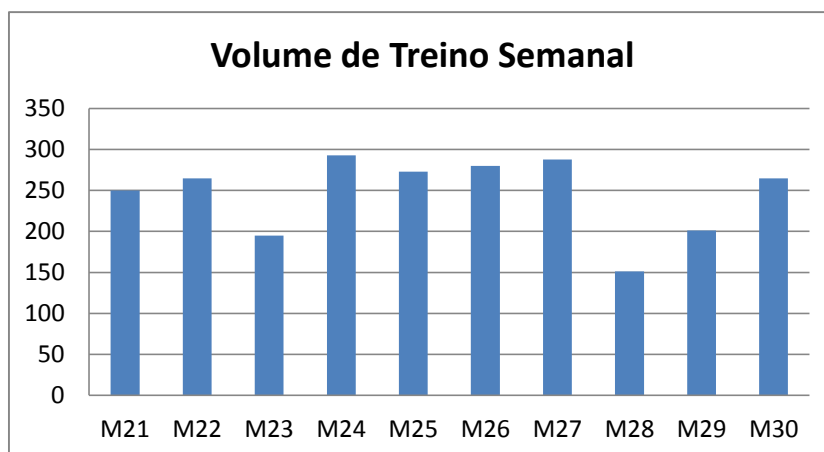


Fig. 18 – Volume de treino Microciclos 21 a 30

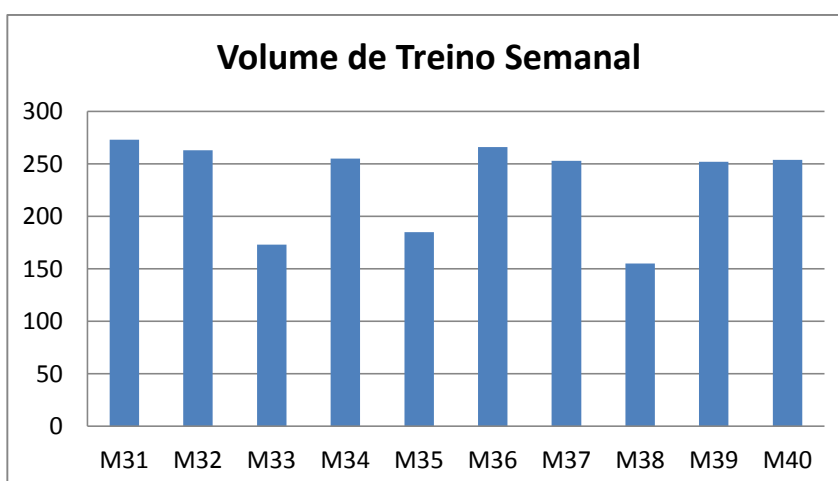


Fig. 19 – Volume de treino Microciclos 31 a 40

Quanto à classificação dos exercícios utilizados, verificou-se uma opção predominante por exercícios fundamentais (Fig. 20), especialmente, exercícios da fase 3 (Fig. 21), os mais próximos da realidade da competição, visto serem caracterizados por possuírem GR+Ataque+Defesa+GR, (Queiroz, 1986).

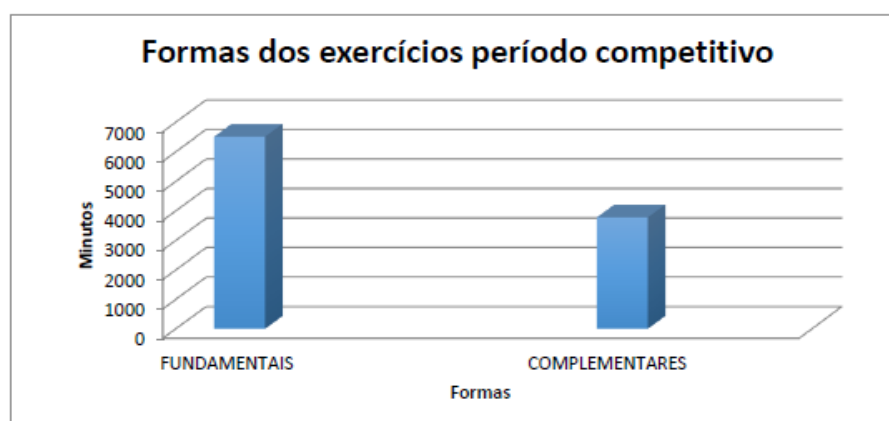


Fig. 20 – Formas dos exercícios de treino

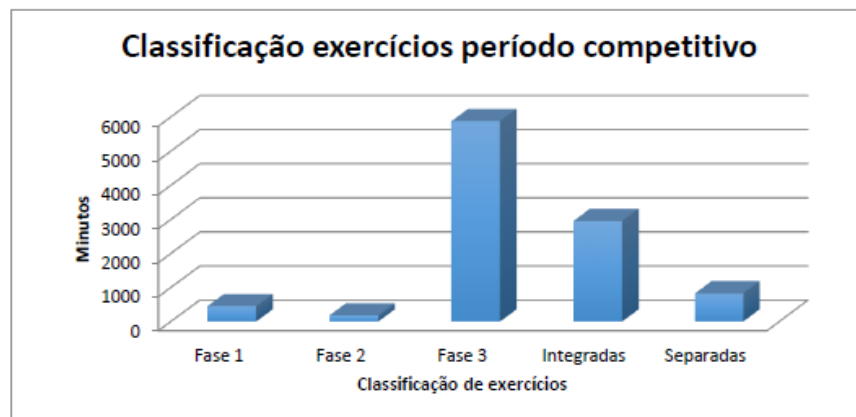


Fig. 21 – Classificação dos exercícios no período competitivo

5.2.1 – Microciclo Padrão

Durante o período competitivo a equipa técnica estabilizou um microciclo padrão. Segundo Oliveira (citado in Silva, 2008), o padrão semanal visa preparar o próximo jogo tendo em consideração o que se passou no jogo anterior e o que se perspectiva para o jogo seguinte ainda seguindo esta lógica o mesmo autor afirma que o treino é o principal meio para criar a competição e o jogo que o treinador pretende acrescentando que a competição também é muito importante porque dá indicações ao treinador para a reformulação permanente do que está a efetuar no treino. Considera este autor que a competição é a forma mais fidedigna de identificarmos se o que pretendemos está ou não a ser conseguido e se as ideias do treinador estão a ser transmitidas corretamente.

A tríade representada na figura 22 é determinante para a conceção e operacionalização do processo de treino.

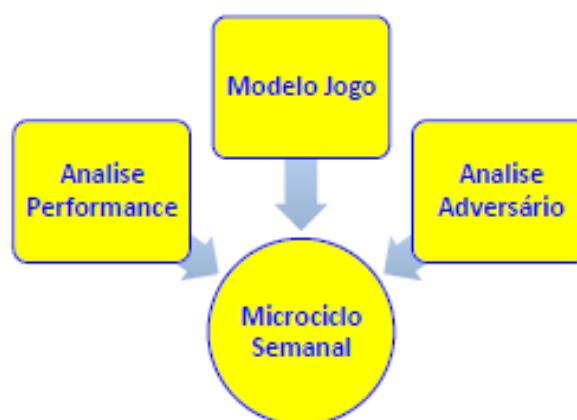


Fig. 22 – Planeamento, operacionalização e controlo do processo de treino

A equipa técnica, conforme figura 23, criou um microciclo padrão que orientou o planeamento de cada microciclo do período competitivo.

Objectivos:		Recuperação Activa Titulares e Equilíbrio cargas não utilizados		Treino Intersectorial & Introdução estratégias específicas para o jogo seguinte		Princípios do MJ & opções estratégicas colectivas		Predisposição para jogo, revisão da opção estratégica global			
Duração:		60' e 80'		70' a 85'		75' a 90'		55' a 70'			
QF Predominante:		Resistência (Regime Aeróbio)		Força Específica		Resistência Específica		Velocidade			
Estratégico:		Sub-princípios dos sub-princípios		Sub-princípios		Princípios		Sub-Princípios			
Domingo	2ªfeira	Vol	3ªfeira	Vol	4ªfeira	Vol	5ªfeira	Vol	6ªfeira	Sábado	Domingo
J O G O	F O L G A	20'	ANÁLISE COLECTIVA DO DESEMPENHO ANTERIOR	20'	AQUECIMENTO (INCLUI SUB PRINCÍPIOS E TÉCNICA PASSE)	15'	AQUECIMENTO (PREDOMINANTE PASSE)	20'	ANÁLISE COLECTIVA DO PRÓXIMO ADVERSÁRIO	F O L G A	J O G O
		15'	AQUECIMENTO (PREDOMINANTE PASSE)	20'	FORÇA ESPECÍFICA (ANALÍTICOS ou JR depende do relvado)	65'	PRÍNCÍPIOS (4 MOMENTOS DO JOGO, OPÇÕES ESTRATÉGICAS EM FUNÇÃO DO ADVERSÁRIO, FOCO NAS AÇÕES QUE MAIS SERÃO UTILIZADAS NO JOGO)	10'	AQUECIMENTO (PREDOMINANTE PASSE)		
		40'	SUB PRINCÍPIOS DOS SUB PRINCÍPIOS	40'	SUB PRINCÍPIOS (TREINO INTERSECTORIAL / INTRASECTORIAL)			5'	VELOCIDADE ANALÍTICA (DIF ESTIMULOS SAÍDA)		
		20'	JOGO REDUZIDO - NÃO UTILIZADOS	10'	TREINO COMPLEMENTAR ESPECÍFICO (LANÇAMENTO LATERAL)			15'	FINALIZAÇÃO (ENVOLVIMENTO)		
								20'	SUB PRINCÍPIOS		
								10'	ESTRATÉGIA POSICIONAL (ET)		
								10'	TREINO COMPLEMENTAR ESPECÍFICO (ET INDIVIDUAL)		

Fig. 23 – Microciclo Padrão Sport União Sintrense SAD “B”

A análise colectiva do desempenho anterior e a análise colectiva do próximo adversário, presentes no Microciclo Padrão são apresentadas aos jogadores pelo treinador principal, através de meios audiovisuais.

5.3 Avaliação Global de Cada Microciclo

Período Preparatório

Microciclo 1						
2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
UT1	UT2	UT3	UT4	UT5	Folga	Folga
1. Meinhos 2. Aquecimento técnico 2a Exercício de passe e recepção 3. Exercício de Pressing x Contra-Pressing 6x6 + (6) 4. Torneio de 3 equipas GR + 6x6+(6) + GR 5. Força média	1. Corrida Contínua 2. Meinhos de Transição 3. Exercício de Pressing x Contra-Pressing com finalização 2x1 GR + 4x3 +1 + (4) + GR 4. Torneio de 3 equipas GR + 4x4 + (4) + GR 5. Força Média	1. Corrida Contínua 2. Meinhos de Transição 3. Força Explosiva 4. Organização Ofensiva GR + 7x5+ GR 5. Alongamentos	1. Meinhos 2. Mobilidade Articular 3. Exercício de finalização 2x1 / 3x2 4. Exercício de posse de bola 1+10 x 10+1 5. Org Ofensiva x Org. Defensiva com situação de finalização de 5x3 e 3x2 6. Jogo GR+ 10 x10 + GR 7. Força Média	1. Corrida Contínua 2. Jogo Lúdico 3. Coordenação + Velocidade 4. Exercício de Finalização Padronizado 5. GR + 10 x10 + GR 1ª fase de construção – GR + 6x4 Fase de Criação e Finalização 5x3 + GR 6. Jogo Formal 7. Alongamentos		

Análise ao Microciclo 1

Este foi o primeiro microciclo da época. Procurámos ter em consideração durante as cinco unidades de treino uma variável de extrema relevância neste momento pré-competitivo, a **adaptação ao esforço**. Desta forma, aumentámos o número de tempos de repouso e reforçámos os momentos de hidratação, diminuámos o volume e as intensidades do treino, focados em exercícios de passe e deslocamento, exercícios de posse de bola que não estimulassem a competitividade fase precisa.

Como esta é uma equipa sem qualquer historial, este primeiro microciclo serviu também para analisarmos um conjunto de jogadores que está a treinar à experiência para potencialmente integrar o plantel. Tivemos dificuldades em planear as unidades de treino de forma precisa, uma vez que nunca sabíamos o número de jogadores que iríamos ter no treino.

Microciclo 2						
2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
UT6	UT7	UT8	UT9	UT10	Jogo de Treino	Folga
<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Meinhos</u> 2. Aquecimento técnico 2a Exercício de passe + recepção + desmarcação 3. Mobilidade Articular 4. Força Explosiva 5. Exercício de posse de bola Pressing x Contra Pressing 7x5 + 2 6. Torneio de 3 equipas GR + 7x7 + (7) + GR 7. Força Média 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Meinhos</u> 2. Mobilidade Articular 3. Jogos reduzidos 1-GR + 3x3 + GR 2- 3x3 – 2minibalizas 3- 1x1 – 4 apoios 4. Força Média 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Meinhos de Transição</u> 2. Mobilidade Articular 3. Exercício Padronizado de Finalização 4. <u>Org. Of x Org. Def</u> GR + 10x10 + GR GR + 8x6 – 1ª fase de construção 4x2 + GR – Fase de criação + finalização 5. <u>Força média + alongamentos</u> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Meinhos</u> 2. Aquecimento técnico Pé/ Espaço 3. Treino Sectorial GR + 10 x 10 + GR Restrições sectoriais de acordo com a posição 4. Treino Corredores Laterais GR + 10 x 10 + GR 2x1 corredor Ofensivo 5. Jogo GR + 10 x 10 + GR 6. Força Média 7. Alongamentos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogo Lúdico 2. Velocidade 3. Dinâmicas Ofensivas 4. Preparar a Pressão GR + 10 x 10 + GR 5. Estratégia para o jogo 6. Esquemas Táticos 7. Trabalho específico da linha defensiva Bola coberta vs Bola descoberta Apoios Linha da bola 	 <p>SRD Negrais</p> <p>X</p> <p>Sintrense B</p>	

Análise ao Microciclo 2

Antes da análise ao Microciclo 2, é importante referir que os dois dias de folga do Microciclo 1 influenciaram os primeiros treinos do presente microciclo, sobretudo ao nível dos exercícios e dos tempos e tipos de cargas aplicadas. Discordo dos dois dias de folga nesta fase da pré-época. É o momento de readaptação ao esforço e uma paragem de dois dias de estímulos pode provocar alguma reversibilidade no processo. Neste microciclo preparámo-nos para o jogo de Sábado contra o SRD Negrais, uma equipa de uma divisão acima, com mais tempo de treino e que nos iria colocar problemas ao nível da organização defensiva. Utilizámos o dia antes do jogo para realizar o treino das bolas paradas. Treino que não foi realizado no Microciclo 1 por não existir nenhum jogo de preparação nessa semana.

Análise ao Jogo de Preparação SRD Negrais 1 x 1 Sintrense B

A equipa teve um desempenho global positivo. Do ponto de vista da Organização Ofensiva, preenchemos bem os espaços no campo mas nem sempre tomámos as melhores decisões. Os nossos médios colocaram-se algumas vezes nas costas dos interiores adversários aproveitando o espaço entre linhas que existia. Ainda assim o nosso adversário concedeu-nos poucas oportunidades de golo. Em termos de organização defensiva, nem sempre retirámos a profundidade no momento certo e nalgumas situações parámos a linha defensiva. Situação inversa em relação àquilo que é pedido. É necessário melhorar a reacção à perda da bola, temos que ser mais agressivos. Boa atitude competitiva na generalidade.

Microciclo 3

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
UT11	UT12	Jogo de Treino	UT13	UT14	Jogo de Treino	Folga
<ol style="list-style-type: none"> 1. Meinhos 2. Exercício de passe <ol style="list-style-type: none"> 2.1 – Combinação directa 2.2 – Combinação directa e indirecta 2.3 – Combinação directa e Indirecta + condução 3. Exercício de posse de bola Pressing x Contra Pressing 7x4 + 3 6. Força Média 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogo Lúdico 2. Velocidade 3. Dinâmicas Ofensivas 4. Preparar a Pressão GR + 10 x 10 + GR 5. Indicadores de Pressão 6. Esquemas Táticos 	 <p>Sintrense A X Sintrense B</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meinhos 2. Aquecimento técnico Passe + desmarcação Voley + desmarcação Coxa + desmarcação Cabeceamento + desmarcação MCJ + desmarcação 3. Posse de bola GR + 10 x 10 + GR 5x3 / 3x2 4. Jogo formal 5. Força Média 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meinhos 2. Velocidade de reacção 3. Preparar a Pressão GR + 10 x 10 + GR 4. Indicadores de Pressão 5. Esquemas Táticos 6. Linha defensiva + penáltis 	 <p>C.A. Pêro Pinheiro U19 X Sintrense B</p>	

Análise ao Microciclo 3


Microciclo com dois momentos competitivos, em que tivemos que ter ainda mais atenção na gestão do tempo de utilização de cada jogador para que não exista sobrecarga e estados de fadiga. Dois contextos competitivos completamente diferentes, com níveis de exigência muito distintos que nos permitem analisar a equipa em competição.

Análise ao Jogo de Preparação Sintrense A 5 x 1 Sintrense B

Realizámos uma boa primeira parte em que o resultado ao intervalo era de 2x1. Defendemos de forma organizada num bloco médio-baixo, não demos espaço entre linhas, controlámos relativamente bem a profundidade e fomos fortes nos duelos individuais defensivos. Nalguns momentos continuámos a parar a linha defensiva com a bola descoberta. Sempre que recuperámos a bola conseguimos trazer problemas ao adversário através da nossa Transição Ofensiva. Na 2ª parte, com o desgaste físico e diminuição da concentração, cometemos erros individuais e colectivos que permitiram ao adversário fazer três golos.

Análise ao Jogo de Preparação C.A. Pêro Pinheiro U19 1 x 5 Sintrense B

Entrámos no jogo de forma desconcentrada por teoricamente ser um contexto facilitador. Sofremos um golo logo aos cinco minutos de jogo mas depois soubemos reagir ao golo sofrido. Tivemos um controlo quase absoluto do jogo com bola. Os nossos princípios de Organização Ofensiva foram bastante trabalhados, uma vez que tivemos a manutenção da posse da bola durante a maioria do tempo de jogo. A equipa esteve quase sempre compacta, com as linhas juntas, o que permitiu que a nossa transição defensiva tenha melhorado. Na organização defensiva devemos procurar que os interiores fechem o espaço central ainda mais rápido quando a bola está do lado contrário e na nossa 1ª fase de pressão os pontas de lança têm que ser ainda mais agressivos.

Microciclo 4						
2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
UT15	UT16	Jogo de Treino	UT17	UT18	Jogo de Treino	Folga
<ol style="list-style-type: none"> 1. Meinhos 2. Exercício de passe 3. Exercício de posse de bola Apoios – Corredores laterais 4. Organização Ofensiva GR+10 x 8 + (2) 5. Jogo Formal 6. Força Média 7. Alongamentos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meinhos 2. Mobilidade articular + Velocidade 3. Dinâmicas Ofensivas + Finalização 4. Preparar a Pressão GR+10 x10 + GR 5. Indicadores de Pressão 6. Esquemas Tácticos 7. Penáltis 8. Alongamentos 	 <p>Sintrense B</p> <p>X</p> <p>S.F. Damaense</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meinhos 2. Aquecimento técnico Passe + desmarcação Pé direito / Pé esquerdo Não devolver de quem recebeu 3. Posse de bola 6 + (6) x 6 + (6) 4. Transição Ofensiva 5x5 + GR 5x2 + GR – Trans. Of. 5. Jogo Formal 6. Força Média 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogo Formal 2. Velocidade de reacção 3. Dinâmicas Ofensivas em Ataque rápido 4. GR+5+ (5) x 5 + (5) + GR Apoios laterais obrigatório cruzar Potenciar a finalização 5. Penáltis 6. Alongamentos 	 <p>A.F. Torre</p> <p>X</p> <p>Sintrense B</p>	

Análise ao Microciclo 4

Microciclo com dois momentos competitivos. O 1º jogo com uma equipa de duas divisões acima, nomeadamente Pró-nacional de Lisboa, e no 2º jogo defrontámos uma equipa da mesma divisão mas de outra série. O microciclo foi planeado em função destes dois momentos competitivos.

Análise ao Jogo de Preparação Sintrense B 5 x 0 Damaense

Foi o jogo mais competente da nossa equipa a todos os níveis e em todos os momentos do jogo. Em termos de organização ofensiva, explorámos muito bem as costas dos alas da equipa adversária. Jogavam em 3x5x2 e muitas vezes os alas não fechavam o espaço nas costas e o central do lado da bola também não realizava devidamente a cobertura. Os nossos Interiores e os nosso Médio Ofensivo tiveram muitas facilidades em explorar as costas dos interiores da equipa adversária e depois criar situações complexas para a defesa adversária. Tivemos ao início alguma dificuldade para controlar a saída a 3, posteriormente mudámos a nossa linha de pressão e a nossa 1ª fase de pressão e começamos a tirar vantagem também deste momento. Não concedemos oportunidades ao adversário e finalizámos com critério, ocupando bem as zonas de finalização. Resultado ajustado ao nível exibicional.

Análise ao Jogo de Preparação AF Torre 1 x 4 Sintrense B

Aproveitámos este jogo para competir contra uma equipa da nossa divisão, algo que ainda não tinha acontecido. Controlámos o jogo com bola e conseguimos sair em organização ofensiva desde a nossa 1ª fase de construção. Saída a 3, laterais em máxima amplitude, interiores dentro, na linha do médio ofensivo, um ponta de lança em apoio e outro na profundidade. Conseguimos explorar as costas da 1ª pressão do adversário e a partir daí íamos eliminando adversários á medida que estes vinham saltando na pressão. Nem sempre os PL's atacaram a profundidade no momento certo. O adversário parava a linha defensiva com a bola descoberta e nem sempre aproveitámos. Apresentámos dificuldades e lacunas na bola parada defensiva, sofrendo um golo de canto.

Período Competitivo

Microciclo 5						
2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Folga	UT19	UT20	UT21	UT22	Folga	1º Jornada
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mainhos 2. Exercício de passe Inverte o sentido 3. Exercício de Posse de bola 2x2 + (4) 4. Torneio de 3 equipas GR + 6x6 + (6) + 1 J + GR 5. Força Média 6. Alongamentos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prevenção de Lesões 2. Corrida Contínua 3. 4x4 + (3) 4. Força Integrada Finalização 4x1 + GR 5. Torneio de 3 equipas GR + 6x6 + 6 + GR 6. Alongamentos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mainhos 2. Mobilidade Articular 3. Exercício de posse de bola 10x10 – 8 balizas 4. Org Ofensiva x Org Defensiva com situação de finalização de 5x3 e 3x2 5. Org. Of x Org. Def GR + 10x8 + (2) + GR 6. Força Média 7. Alongamentos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vídeo-análise 2. Jogo do Galo 3. Mob. Articular 4. Velocidade de reação 5. Exercício de Finalização Padronizado 6. Preparar a Pressão 7. Estratégia para o jogo 8. Trabalho da linha defensiva 		 <p>Juventude Castanheira</p> <p>X</p> <p>Sintrense B</p>

Análise ao Microciclo 5

Este é o primeiro microciclo do período competitivo. Creio que está bem planeado em função dos princípios e subprincípios da nossa equipa e dos pontos fortes e fracos do adversário. Tivemos a possibilidade de observar a equipa do Juventude da Castanheira contra o Operário de Lisboa, num jogo a contar para a Taça de A.F. Lisboa. Esta observação permitiu-nos preparar ainda melhor o jogo. Parece-me abusivo ter o torneio das 3 equipas duas vezes num microciclo de 4 unidades de treino.

Análise do jogo: Juventude Castanheira 1-3 Sintrense B

A equipa entrou confiante e dominadora. Iniciámos o jogo com um conjunto de passes certos e boas receções o que permitiu perceber que os níveis de ansiedade não eram elevados. Conseguimos colocar o nosso médio defensivo nas costas da 1ª fase de pressão deles (pressão a 2) e tirar vantagem a partir daqui. Criámos várias vezes situações de 2x1 no corredor ofensivo, visto que os extremos do adversário nem sempre acompanhavam o nosso lateral. As costas dos laterais também foram exploradas pelos nossos pontas-de-lança, depois de os atrairmos a ir marcar o nosso interior em zonas baixas. A defesa do adversário fazia várias linhas, permitindo atacar a profundidade através de diagonais curtas, depois de chegar com a bola controlada ao último terço ofensivo, e não ser apanhado em fora-de-jogo. Em termos de organização defensiva, o nosso Médio Interior Esquerdo nem sempre esteve comprometido com este momento, desta forma, sempre que o adversário nos atraia para o nosso corredor direito e depois variava o centro do jogo para o lado contrário, tínhamos alguma dificuldade em anulá-los. O Golo sofrido surge de um erro individual. O Defesa central deveria ter encurtado o espaço ao corredor lateral e foi a tirar profundidade até à nossa pequena área, facilitando a tarefa do adversário.

Microciclo 6						
2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Folga	UT23	UT24	UT25	UT26	Folga	2º Jornada
	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Video-análise</u> 2. <u>Meinhos</u> 3. Exercício de passe Inverte o sentido 4. Exercício de Posse de bola 6x4+2+(6) 4. Equilíbrio de Cargas Jogos reduzidos Jogadores que jogaram até aos 60 min. Não utilizados 5. Força Média 6. Alongamentos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prevenção de Lesões 2. <u>Meinhos</u> de transição 3. Exercício de passe com finalização 4. Organização Ofensiva Divisão do grupo 8x6 Estações de força 5. Torneio de 3 equipas 6x6+6 6. Alongamentos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Meinhos</u> 2. Mobilidade Articular 3. Exercício de posse de bola 10x10 – 8 balizas 4. <u>Org Ofensiva x Org. Defensiva</u> com situação de finalização de 5x3 e 3x2 5. Jogo formal – <u>espaço</u> reduzido 6. Força Média 7. Alongamentos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Video-análise</u> 2. <u>Futvôlei</u> 3. <u>Mob. Articular</u> 4. Velocidade de <u>reacção</u> 5. Dinâmicas Ofensivas 6. Preparar a Pressão 7. Estratégia para o jogo 8. <u>Esquemas Tácticos</u> 		 <p>Sintrense B</p> <p>X</p> <p>Alverca B</p>

Análise ao Microciclo 6

Na minha opinião existiram alguns erros ao nível do planeamento técnico neste microciclo. Na UT 24 no exercício de Organização Ofensiva não foram incluídos todos os jogadores do exercício. Alguns jogadores ficaram apenas nas estações de força. Situação errada visto que todos eles devem conhecer os nossos princípios de jogo. Para além disso, nem todos os jogadores realizaram as estações de força, não existindo qualquer impedimento físico seria útil terem realizado este tipo de trabalho. Na mesma UT passámos de um exercício de maior para um de menor complexidade. A complexidade deve ir aumentando ao longo do treino e não diminuindo. Ainda assim, procurámos preparar-nos para defrontar uma das melhores equipas do campeonato, candidata assumida a subir de divisão.

Análise do jogo: Sintrense B 3-3 Futebol Clube de Alverca

Já sabíamos que a equipa do Alverca jogava num sistema de 1x4x4x2 losango e que tinha como padrão o jogo directo nos PL's para eles segurarem ou para um raspar e outro atacar a profundidade. Tivemos muitas dificuldades em anular esta forma de jogar. Nem sempre tirámos a profundidade de forma correcta e os avançados deles isolaram-se três vezes durante o jogo em situação de 1x0. Fomos muitas vezes uma equipa longa e os PL's adversários aproveitaram bem este espaço nas costas dos nossos médios para nos criarem dificuldades. A nossa 1ª fase de construção foi praticamente suicida, o adversário pressionou alto impedindo-nos de sair a jogar através de passe curto desde a 1ª fase de construção. Perdemos várias bolas nesta zona e mesmo assim não houve indicação para se provocar qualquer tipo de alteração. Através do envolvimento dos nossos laterais no processo ofensivo, conseguimos criar dificuldades ao adversário. A mudança do centro do jogo e aceleração do lado contrário por parte do nosso lateral foi difícil de controlar por parte do Alverca.

O facto de ser o nosso primeiro jogo em casa alterou emocionalmente alguns jogadores, mais ansiedade, menos concentração, mais passes errados, más decisões, etc. Pareceu-me que não tirámos vantagem das dimensões do nosso campo, que é muito maior do que a maioria dos campos desta divisão.

Microciclo 7						
2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
	UT27	UT28	UT29	UT30	Folga	3º Jornada
	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Meinhos</u> 2. <u>Exercício lúdico</u> Promoção da coesão grupal 3. <u>Mobilidade Articular</u> 4. <u>Torneio de 3 equipas</u> GR + 6x6+(6) + GR AxB: BxC: CxA: 5. <u>Força Média</u> 6. <u>Alongamentos</u> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Prevenção de Lesões</u> 2. <u>Meinhos de transição</u> 3. <u>Exercício de passe de bola</u> 4. <u>Estações de Força com finalização</u> 5. <u>Torneio de 3 equipas</u> GR + 6x6+(6) + GR AxB: BxC: CxA: 6. <u>Alongamentos</u> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Meinhos</u> 2. <u>Mobilidade Articular</u> 3. <u>Org Ofensiva x Org. Defensiva</u> 1ª e 2ª fase 8x6 + GR Criação e finalização 6x4 + GR 4. <u>Jogo formal</u> GR + 10 x 10 + GR 5. <u>Força Média</u> 6. <u>Alongamentos</u> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Meinhos</u> 2. <u>Mob. Articular</u> 3. <u>Velocidade de reacção</u> 4. <u>Dinâmicas Ofensivas</u> 5. <u>Esquemas tácticos</u> 		 <p>A.C.D. Bocal</p> <p>X</p> <p>Sintrense B</p>

Análise ao Microciclo 7

A partir deste microciclo começámos a ter o constrangimento de na terça-feira só podermos treinar 45 minutos em meio campo, impedindo-nos de realização o treino de equilíbrio de cargas. Voltámos a realizar mais duas vezes o torneio de 3 equipas. Apesar de ser um exercício satisfatório para os jogadores creio que existem melhores alternativas. Na UT 30, não preparámos a forma como queríamos pressionar o adversário, nem trabalhámos a estratégia em função dos pontos fortes e dos pontos fracos do adversário. Sabíamos das dimensões extremamente curtas do campo do adversário e do seu modelo de jogo em função do seu habitat e creio que não preparámos os jogadores devidamente para aquilo que iriam encontrar. Nos Esquemas Tácticos Ofensivos, introduzimos o canto à entrada da área, é uma zona desocupada pelo adversário nesta situação de bola parada.

Análise do jogo: ACD Bocal 4-3 Sintrense B

Visitámos a casa do líder do campeonato que até à data tinha dois jogos, duas vitórias. No dia anterior ao jogo fomos informados que dois jogadores da equipa A iriam integrar a convocatória e dois da equipa B tinham que sair e os dois da equipa A que entraram na convocatória teriam que realizar mais de 60 minutos. Pedido expresso pelo treinador da equipa A. Este factor condicionou-nos de imediato e terá contribuído para a nossa primeira derrota no campeonato. O ACD Bocal apresenta um sistema de 1x4x3x3 e em todas as circunstâncias procura o passe longo para o ponta-de-lança ou extremo do lado contrário, juntam para a 2ª bola e se a recuperarem em zonas adiantas procuram cruzamentos para a área de imediato. Fazem dos lançamentos a favor um ponto extremamente forte, pois a sua equipa é composta por cinco ou seis jogadores muito possantes. Iniciámos o jogo a vencer, procurámos atrair o adversário a um corredor, mudar o centro do jogo pelo médio defensivo (PL adversário não encurtava) e depois acelerar do lado contrário. Conseguimos fazê-lo quase sempre com sucesso, visto que o adversário muitas das vezes tinha os 3 médios na mesma linha. Tivemos uma vantagem no jogo de 3-1, dois golos de ataque rápido e um de canto à entrada da área (como tínhamos treinado). No decorrer do jogo, o ACD Bocal fez mais três golos, um de livre indirecto, outro de canto e por fim um de lançamento. A inexperiência da nossa equipa e o aproveitamento máximo das condições do campo contribuíram para a vitória do Bocal.


Microciclo 8						
2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Folga	UT31	UT32	UT33	UT34	Folga	4º Jornada
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vídeo 2. <u>Meinhos</u> 3. Exercício de passe Inverte o sentido 4. Exercício de posse de bola 10x4 – posicionado em sistema 4. Torneio de 3 equipas GR + 6x6+(6) + GR AxB: BxC: CxA: 5. Força Média 6. Alongamentos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prevenção de Lesões 2. <u>Meinhos</u> de transição 3. Força Específica 4. Jogos reduzidos 4x4+(3) 5x4 + 1 5. Torneio de 3 equipas GR + 6x6+(6) + GR AxB: BxC: CxA: 6. Alongamentos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Meinhos</u> 2. Mobilidade Articular 3. Exercício de posse de bola 10x10 4 mini-balizas nos corredores 4. Exercício de posse de bola GR + 10 x 10 + GR 5x3 / 3x2 GR + 10 x 8 + 2 + GR 5. Força Média 6. Alongamentos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vídeo 2. <u>Meinhos</u> 3. <u>Mob. Articular</u> 4. Velocidade de reacção 5. Dinâmicas Ofensivas 6. Org. Of x Org Def 10 x 7 + 2 GR 7. Esquemas táticos 		 <p>Sintrense B</p> <p>X</p> <p>GRD Bragadense</p>

Análise ao Microciclo 8

Consciencializámos os jogadores ao longo do Microciclo que a nossa responsabilidade era muito grande neste jogo. O adversário somava 3 jogos , 3 derrotas, 9 golos sofridos e 1 marcado. Jogavam e treinavam em campo pelado, não tinham as nossas condições de treino, treinavam uma ou duas vezes por semana dependendo da disponibilidade dos jogadores e analisando este contexto fizemos entender a equipa que tudo o que não fosse uma vitória consistente, por números elevados, não seria satisfatório para nós. Esta foi uma semana ainda mais exigente para lhe mostrarmos que não iríamos facilitar nem um milímetro. O número reduzido de jogadores na sexta feira (17 + 2 GR) limitou-nos no treino dos esquemas táticos.

Análise do jogo: Sintrense B 7-0 GRD Bragadense

A diferença de qualidade entre as duas equipas era abissal, ainda assim, os jogadores encaram o jogo com muita responsabilidade, retirando a bola ao adversário e criando oportunidades de golo constantes com ela. Apesar da concretização de sete golos, o resultado peca por escasso. Falhámos imensos golos relativamente fáceis. As dimensões e o piso do nosso campo, contribuíram para a nossa vitória visto que a velocidade da bola é muito maior no sintético do que no pelado e as dimensões avultadas do campo levam a um natural distanciamento entre os sectores da equipa, tornando-a mais longa e abrindo mais espaços entre linhas. Explorámos muito bem estes espaços nas costas dos médios e atacámos a profundidade com muito critério, o adversário parava a linha defensiva em bola descoberta, o que nos facilitava o aparecimento em frente ao guarda-redes em situações de 1x0

Microciclo 9						
2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
	UT35	UT36	UT37	UT38	Folga	5ª Jornada
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vídeo 2. <u>Meinhos</u> 3. Exercício de passe Inverte o sentido 4. Torneio de 3 equipas GR + 5x5+(5) + GR <u>AxB: BxC: CxA:</u> 5. Força Média 6. Alongamentos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prevenção de Lesões 2. <u>Meinhos</u> de transição 3. Força Explosiva 5 estações 4. Treino sectorial 5. Jogo Formal 7. Alongamentos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Meinhos</u> 2. Mobilidade Articular 3. Exercício de posse de bola Grupo Dividido 1- 8x6+ GR 4. Exercício de posse de bola GR + 10 x8 + 2 + GR 5. Jogo Formal 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vídeo 2. <u>Meinhos</u> 3. <u>Mob. Articular</u> 4. Velocidade de reacção 5. Dinâmicas Ofensivas 6. Esquemas tácticos 7. Livres e Penáltis 		 <p>SCUT B</p> <p>X</p> <p>Sintrense B</p>

Análise ao Microciclo 9

Íamos defrontar uma equipa que não tinha qualquer ponto no campeonato e que até ao momento não tinha todos os jogadores inscritos. Continuavam muito condicionados por este factor específico. Normalmente as semanas que antecedem jogos teoricamente mais fáceis tendem a ser de algum relaxamento. Depois da vitória por 7.0 ao Bragadense, encontrar um adversário com zero pontos à 5ª jornada pode diminuir o foco atencional dos jogadores. Logo na UT 35 existiram alguns jogadores que tiveram problemas pessoais que não lhe permitiram estar no treino. Ao longo da semana, os atrasos e as faltas foram constantes. Procurámos contornar esta situação com a continuidade de um elevado nível de exigência para o contexto em que estávamos inseridos e com algumas alterações na equipa inicial face às faltas e atrasos existentes. Neste jogo, houve um central da equipa A que integrou a convocatória e a equipa inicial. Sabíamos que o SCUT B iria apresentar-se num sistema de 1x4x3x3 que era uma equipa que gostava de sair pelo corredor lateral direito, onde tinha um extremo muito rápido e que sempre que conseguia procurava as costas da nossa linha defensiva.

Análise do jogo: SCUT B 2-2 Sintrense B

Não fomos rigorosos nem competitivos na abordagem ao jogo. Estivemos sempre muito intranquilos na nossa linha defensiva, sobretudo os nossos centrais, tanto no processo defensivo como no processo ofensivo. Ao contrário da nossa equipa, o SCUT B entrou determinado em vencer o jogo. Marcaram um golo a meio da 1ª parte através de uma transição ofensiva, os nossos centrais não retiraram a profundidade no momento certo e sofremos um golo que ainda nos intranquilizou mais. Foi a pior primeira parte até ao momento. Ao intervalo fizemos duas alterações na equipa que nos trouxe clarividência e melhores momentos com bola. O nosso processo ofensivo melhorou imenso, começámos a conseguir explorar o espaço entre linhas através dos nossos médios interiores e o nosso médio ofensivo e a partir daí ganhar vantagem para atacar a baliza do adversário. Marcámos o nosso 1º golo aos 54 minutos e aos 77 minutos colocámos em vantagem. No último minuto do jogo, através de um livre indirecto o SCUT B empatou. O jogador adversário antecipou-se à nossa 1ª zona e empatou o jogo. O SCUT B fez o seu primeiro ponto, num jogo em que demos 45 minutos de avanço ao adversário. A mentalidade dos jogadores durante a semana e no momento competitivo não foi compatível com uma equipa que tem como objectivo de subir de divisão.


Microciclo 10						
2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
	UT39	UT40	UT41	UT42	Folga	6º Jornada
	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Meinhos</u> 2. Exercício de passe Inverte o sentido 3. Exercício de posse de bola com finalização GR + 6x 3 + 3 x 6 + GR 4. Força Média 5. Alongamentos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prevenção de Lesões 2. <u>Meinhos</u> 3. Exercício de posse de bola 10x4 4. Estações de Força com finalização 3x2 + GR 5. <u>Org. Ofensiva x Org Defensiva</u> 8x7 + GR 6. Alongamentos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Meinhos</u> 2. Mobilidade Articular 3. Exercício de posse de bola GR + 10 + 2 x 10 + 1 + GR 1 <u>apoio</u> corredor central 2 <u>apoios</u> corredores laterais GR + 10 x10 + GR 3x2 / 5x3 4. <u>Org. Of x Org Def</u> GR + 8x7 6x4 + GR 5. Jogo Formal 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogo Lúdico 2. Velocidade de reacção Jogo do Galo 3. Exercício Padronizado com finalização 4. Esquemas <u>táticos</u> 5. Penáltis e Livres 		 <p>Sintrense B</p> <p>X</p> <p>G.D.R. Rio de Mouro</p>

Análise ao Microciclo 10

Esta foi uma semana onde conseguimos perceber que os jogadores estão muito motivados para defrontar o GDR Rio de Mouro, isso tem-se verificado no compromisso com o treino, na disponibilidade e intensidade que têm colocado nos exercícios e isso dá-nos confiança para o jogo com uma das melhores equipas do campeonato. Creio que tivemos novamente alguns erros de planeamento técnico, nomeadamente, no exercício 5 da UT 40, nem todos os jogadores entraram no exercício, o que me parece incorrecto e despropositado. Todos os jogadores do plantel devem estar em contextos de exercitação que lhe permitam adquirir de forma mais consistente os nossos princípios de jogo. Para além disto, estas situações podem interferir também com questões motivacionais dos jogadores. Procurámos passar durante a semana a importância daquilo que fazemos com a bola mas também aquilo que fazemos para a recuperar. Trabalhámos a reacção à perda e estimulámos para que fossemos uma equipa compacta, com os sectores próximos, evitando que o adversário ganhasse vantagem entre as nossas linhas. Observámos o nosso adversário e sabemos que utiliza o sistema de 1x4x4x2 losango tendo como padrão evidente de jogo a bola directa para o PL's.

Análise do jogo: Sintrense B 2-1- GDR Rio de Mouro

Excelente qualidade exibicional da nossa equipa, explorando muito bem os espaços nas costas dos médios e aproveitando alguma largura dos interiores no momento de fechar o espaço interior. Com a mudança do centro do jogo e o nosso interior do lado contrário por dentro, conseguíamos ganhar vantagem e colocar muitos problemas ao nosso adversário. Estivemos muito bem na transição defensiva, rápidos a reagir e a encurtar o espaço ao portador da bola o que nos permitia recuperar bem a bola. Na única oportunidade de golo o adversário fez golo e colocou-se em vantagem a vinte minutos do fim. Para além da nossa competência nos 4 momentos do jogo, a vinte minutos do fim fomos confrontados com uma desvantagem iniusta depois de termos desperdicado várias oportunidades. o que levou os jogadores a catapultarem-se para níveis de transcendência e a virarem o resultado para 2.1.

Microciclo 11						
2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
	UT43	UT44	UT45	UT46	Folga	7º Jornada
	1. Vídeo 2. <u>Meinhos</u> 3. Exercício de passe Inverte o sentido 4. Torneio de 3 equipas GR + 6x6+(6) + GR AxB: BxC: CxA: 5. Força Média 6. Alongamentos	1. Prevenção de Lesões 2. <u>Meinhos</u> de transição 3. Força Explosiva 3 estações 4. Jogos reduzidos e condicionados 3x2+ 1 GR + 3x3 + GR 3x3 6. Alongamentos	1. <u>Meinhos</u> 2. Mobilidade Articular 3. Exercício de posse de bola Grupo Dividido 1- 8x6+ GR 2- 6 finalização 4. Exercício de posse de bola GR + 10 x8 + 2 + GR 5. Jogo Formal	1. Vídeo 2. <u>Meinhos</u> 3. <u>Mob. Articular</u> 4. <u>Velocidade de reacção</u> 5. Dinâmicas Ofensivas 6. <u>Esquemas tácticos</u> 7. <u>Estratégia para o jogo</u> Ofensiva + Defensiva 8. <u>Livres e Penáltis</u>		 S. Alenquer e Benfica X Sintrense B

Análise ao Microciclo 11

Depois de uma óptima exibição na semana passada mantivemos os níveis de exigência e procurámos preparar da melhor forma possível o adversário que íamos encontrar. Em termos de estratégia ofensiva sabíamos que podíamos aproveitar a paragem linha defensiva do adversário aquando da bola descoberta. Para tal, treinámos o movimento da diagonal curta e o contramovimento com os dois PL's. Enquanto um fazia o movimento de aproximação o outro atacaria a profundidade. O Alenquer e Benfica era uma equipa longa, que deixava espaço entre linhas sempre que pretendia pressionar alto. Para tal teríamos que atrair o adversário à nossa 1ª fase de construção para depois podermos explorar as costas da 1ª pressão ou as costas dos médios através do passe picado. Sabíamos que sempre que o adversário tinha a bola, colocava muita gente à frente da linha da bola mas a sua transição defensiva apresentava lacunas que poderíamos aproveitar através dos nossos médios e dos PL's. Foi isso também que preparámos. Alternamos entre a pressão alta e média-alta, uma vez que o adversário se sentia confortável com bola mas também arriscava muito na 1ª fase e dava-nos vários indicadores de pressão que poderíamos aproveitar. Defensivamente, alertámos para a qualidade individual dos extremos e procurámos iniciar a pressão de fora para dentro, evitando que saíssem para os corredores laterais como tanto gostam.

Análise do jogo: S. Alenquer e Benfica 0-4 Sintrense B

Foi um jogo em que dominámos completamente o adversário. Os jogadores interpretaram muito bem o plano de jogo e isso contribuiu para a nossa exibição. Para além dos 4 golos criámos mais um conjunto de oportunidades de golo. Sempre que mudávamos o centro do jogo e acelerávamos do lado contrário, criávamos situações de superioridade nos corredores laterais. Com dinâmica e intensidade foram várias as vezes que conseguimos encontrar espaços nas costas dos médios e colocarmo-nos de frente para a baliza em situações de igualdade numérica. Faltou-nos nalguns momentos definir um pouco melhor. Em duas situações conseguimos roubar a bola na 1ª fase de construção do adversário que resultou em dois dos quatro golos, como tínhamos previsto que poderia acontecer. Quando nos colocámos na frente do marcador, o adversário subiu um pouco as linhas e nós conseguimos causar-lhe muitos problemas no ataque rápido. Devemos procurar melhorar já no próximo jogo o critério e a tomada de decisão.

Microciclo 12						
2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Folga	UT47	UT48	UT49	UT50	Folga	8ª Jornada
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vídeo 2. Meinhos 3. Exercício de passe Combinação directa Combinação Indirecta Comb. Directa + indirecta + condução 4. Força Média 5. Alongamentos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prevenção de Lesões 2. Meinhos 3. Força Explosiva 5 estações: 1-Multisalto; 2- Resistência+tração+mov lateral; 3-Salto 1 apoio; 4- Suicídio; 5-Skipping; 4. Torneio 3 equipas AxB: BxC: CxA 5. Alongamentos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meinhos 2. (3x3) + (3x3) 3. Org Of x Org Def Grupo Dividido 3.1- 8x7+ GR 3.2- 5 Técnica Individual 4. Jogo Formal GR+ 10 x 10 + GR 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vídeo 2. Meinhos c/ todos os jogadores 3. Mob. Articular 4. Velocidade de reacção 5. Dinâmicas Ofensivas 6. Esquemas tácticos c/ seguimento para jogo 7. Trabalho da linha defensiva 		 <p>Sintrense B</p> <p>X</p> <p>C.D. A dos Cunhados</p>

Análise ao Microciclo 12

Neste microciclo o treinador principal estendeu-se no tempo da palestra sobre a análise do jogo anterior o que condicionou imenso o tempo de treino da UT 47. Realizámos apenas meinhos e o exercício de passe. Às 21.30h o meio campo em que treinamos é ocupado pela equipa de futebol feminino e se não entrarmos logo às 20.45m. ficamos muito limitados em termos de tempo. Continuo a discordar do exercício 3.1 da UT 49, em que mais uma vez nem todos os jogadores entraram no exercício o que é claramente penalizador. Introduzimos uma variável nova nos esquemas tácticos, desta vez, colocamos uma baliza a 15 m da linha do meio campo para que exista seguimento da bola parada para jogo. Isto leva a que a nossa linha defensiva tenha que subir ainda mais rápido e faz com que os jogadores estejam ainda mais concentrados. Neste microciclo não preparámos a pressão nem a estratégia para o jogo, que considero fundamental para estarmos ainda mais preparados.


Análise do jogo: Sintrense B 5-1 CD A dos Cunhados

Este jogo é o 3º consecutivo a ganhar, 11 golos marcados e 2 sofridos. Entrámos no jogo confiantes e dominadores mas depois do golo aos 25 minutos diminuímos a nossa dinâmica e intensidade o que fez com que o adversário tivesse mais facilidade em controlar o nosso processo ofensivo. No início da segunda parte, voltámos a ser muito competentes tanto no processo ofensivo como no processo defensivo e aos 52 minutos fizemos o 2.0. Sofremos o golo 4 minutos depois mas tivemos uma excelente reacção ao golo sofrido e até final conseguimos fazer três golos. Neste jogo fomos mais eficazes na finalização, tem sido um momento com que nos temos preocupado em melhorar, visto que conseguimos criar imensas situações de golo mas temos tido um nível de eficácia relativamente baixo. Vamos procurar ser ainda mais competentes na Organização Defensiva, sofremos 12 golos em 8 jornadas o que revela que teremos que dedicar ainda mais tempo ao treino do processo defensivo. Na generalidade, estamos satisfeitos com o jogo e a nossa exibição.

Microciclo 13						
2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Folga	Folga	UT51	UT52	Folga	Folga	Folga
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Video 2. Prevenção de Lesões 3. Meinhos 4. Mobilidade Articular 5. Força Explosiva 5 estações 6. Torneio 3 equipas AxB: BxC: CxA 7. Alongamentos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mobilidade Articular 2. Jogo Formal GR + 10 x 10 + GR 			

Análise ao Microciclo 13

O presente microciclo teve apenas duas Unidades de Treino. O Sintrense B como está inscrito como SAD não pôde competir na Taça da Associação de Futebol de Lisboa. Como esta era uma semana em que a competição que se jogava era a Taca da AFL nós não competimos. Na minha opinião deveríamos eliminar apenas a UT de terça-feira, dando mais um dia de folga aos jogadores, todavia, o treinador principal decidiu treinar apenas na quarta e quinta-feira, dando folga não só à terça mas também à sexta-feira. Poderíamos ter marcado um jogo de preparação mas essa ideia também não foi bem encarada e acabámos por estimular fisicamente os jogadores, dois dos sete dias da semana, o que quanto a mim prejudica o processo evolutivo do treino.


Microciclo 14						
2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
	UT53	UT54	UT55	UT56	Folga	9ª Jornada
	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Meinhos</u> 2. Exercício de passe Dentro/Fora Mudança do centro do jogo 3. Treino Holandês GR + 8x8+(8) + GR 4. Equilíbrio de cargas 4. 1 – GR + 4x4 + GR 5. Força média 6. Alongamentos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prevenção de Lesões 2. <u>Meinhos</u> 3. Força Explosiva 5 estações; 5 grupos; 4rep 2séries 4. Posse de bola 10x4 – posicionados em sistema – só tocar 5. Organização Ofensiva 10 x 6 + GR 6. Alongamentos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Meinhos</u> 2. Exercício de passe 3. <u>Org Of x Org Def</u> GR + 10 x 10 + GR – Espaço reduzido 4. Jogo Formal GR + 10 x 10 + GR 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vídeo 2. <u>Meinhos c/ todos os jogadores</u> 3. <u>Mob. Articular</u> 4. <u>Velocidade de reacção</u> 5. Dinâmicas Ofensivas 6. <u>Esquemas tácticos c/ seguimento para jogo</u> 7. Treino da linha defensiva 8. Livres e Penáltis 		 <p>Sintrense B</p> <p>X</p> <p>União <u>Mucifalense</u></p>

Análise ao Microciclo 14

A UT51 foi realizada no campo das Lameiras, local onde habitualmente jogamos. Uma vez por mês treinamos à terça-feira nas Lameiras, permitindo-nos usufruir do campo todo, o tempo que necessitarmos. Desta forma, permitiu-nos realizar um treino de equilíbrio de cargas com os jogadores utilizados 60 minutos ou menos no último jogo. Neste treino entram também os não utilizados e os não convocados. Sabíamos que íamos encontrar uma equipa que se iria apresentar num sistema de 1x4x3x3, num bloco médio-baixo que iria esperar que nos desorganizássemos com bola para depois nos causarem problemas através da transição ofensiva. Alertamos para a necessidade de mantermos a equipa junta e compacta, com o intuito de termos uma reacção à perda mais eficaz e recuperarmos a bola o mais rápido possível. Os dois extremos adversários são muito rápidos, criativos e imprevisíveis e é um dos pontos fortes desta equipa. Não arriscam na 1ª fase de construção e têm como padrão o jogo directo no Ponta de Lança e depois aproximam para uma 2ª bola. É importante encurtarmos rapidamente para que eles não ganhem a 2ª bola em zonas mais adiantadas do campo. Evitar situações de 1x1 contra os extremos. Neste microciclo não preparámos a estratégia para o jogo o que na minha opinião nos aumenta a probabilidade de não ganhar.

Análise do jogo: Sintrense B 3-3 União Mucifalense

Interrompemos uma fase de 3 vitórias seguidas. Foi um jogo em que marcámos 3 golos, um deles perto do final que nos deu a igualdade mas voltámos a ser muito pouco competentes na finalização. Criámos novamente imensas oportunidades e não concretizámos 1/3 daquelas que tivemos. O nosso adversário aproveitou muito bem a transição ofensiva e conseguiu fazer dois golos através deste momento do jogo. Após analisar o jogo considero que nos expusemos em demasia por diversas situações. Na nossa 1ª fase de construção cometemos vários erros que nos colocaram em situações aflitivas. Expomos os 2 laterais ao mesmo tempo e quando perdemos a bola os corredores laterais ficam desprotegidos e são alvo de investimento pelos nossos adversários, tal como aconteceu neste último jogo. Creio que devemos corrigir este aspecto, manter a ideia de jogo mas não nos expormos tanto.


Microciclo 15						
2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
	UT57	UT58	UT59	UT60	Folga	10º Jornada
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meinhos 2. Exercício de passe Dentro/Fora Mudança do centro do jogo 3. Exercício de posse de bola 16x 8 + 2J 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prevenção de Lesões 2. Posse de bola 8x4 3. Exercício de finalização 2x1 / 3x2 4. Força específica com finalização 4 estações 5. Jogo de 3 equipas AxB: BxC: CxA 6. Alongamentos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meinhos 2. Exercício de passe c/ finalização (Espelho) 3. Org Of x Org Def GR + 8x6 6x4+GR 4. Org Of x Org Def GR + 10 x 8 + 2 + GR 5. Jogo Formal 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogo lúdico 2. Mob. Articular 3. Velocidade de reacção 4. Ex. Padronizado com finalização 5x2 + GR 5. Esquemas tácticos c/ seguimento para jogo 6. Livres e Penáltis 		 <p>C.D. Venda do Pinheiro X Sintrense B</p>

Análise ao Microciclo 15

Neste microciclo demos especial incidência a situações de finalização. Contextos facilitadores, com relações numéricas de 2x1/ 3x2 e 5x2 para que exista uma grande taxa de sucesso de quem ataca e consequentemente exista um aumento da confiança de quem finaliza. Por continuarmos a sofrer imensos golos parece-me que seria pertinente aumentar o tempo no treino do processo defensivo (organização e transição defensiva). Marcamos muitos golos mas também sofremos muitos golos. O C.D. Venda do Pinheiro é o 13º classificado actualmente com apenas duas vitórias. Esta é uma equipa jovem que se apresenta num sistema de 1x4x3x3, tem como padrão a saída de bola a 3, com o médio defensivo a baixar para o meio dos centrais, os laterais expostos em simultâneo, os extremos por dentro e o PL quase sempre do lado da bola para preparar o ataque à profundidade sempre que necessário. Neste sentido, iremos pressionar alto evitando que o CD Venda do Pinheiro possa sair a jogar desde a 1ª fase. Iremos procurar retirar-lhe aquilo que eles mais gostam, a bola.

Análise do jogo: CD Venda do Pinheiro 1 x 2 Sintrense B

A qualidade individual da nossa equipa sobressaiu sobre a qualidade individual do adversário. Foi um jogo muito equilibrado em que o nosso extremo esquerdo fez claramente a diferença, não só pelos dois golos que marcou mas também pelas várias ocasiões que criou mas que acabou por desperdiçar. Sofremos um golo de canto, ao 1º poste. O PL adversário antecipou-se ao homem da nossa 1ª zona e fez o golo da igualdade. O PL adversário criou-nos muitas dificuldades sobretudo em movimentos de apoio, nas costas dos nossos médios. Os centrais não apertavam o movimento ao PL, ele virava-se de frente para a nossa baliza criando-nos problemas por diversas vezes. Fomos inúmeras vezes uma equipa longa, com alguns espaços entre os sectores para o adversário poder explorar. Volto a vincar a necessidade de um maior investimento no processo defensivo já a partir do próximo microciclo.

Microciclo 16						
2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Folga	UT61	Folga	UT62	UT63	Folga	11º Jornada
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vídeo 2. Futvôlei 3x3 3. Exercício de posse de bola (7x5 +2) x 7 - 2 min para fazer golo 4. Torneio de 3 equipas AxB: BxC: CxA 5. Alongamentos 6. Força média 		<ol style="list-style-type: none"> 1. Corrida Contínua 2. Mobilidade Articular 3. Exercício de posse de bola 10x10 4. Org Of x Org Def GR + 8x6 GR + 8x7 GR + 10 x 8 + 2 + GR 5. Alongamentos 6. Força média 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vídeo 2. Jogo lúdico 3. Mob. Articular 4. Velocidade de reacção 5. Torneio de 3 equipas 6. Alongamentos 		 <p>Sintrense B X R.D. Algueirão</p>

Análise ao Microciclo 16

O microciclo 16 foi atípico, visto que contemplou três folgas. A folga de quarta-feira não estava planeada, tendo sido uma decisão por parte do treinador principal, considerando que poderia existir algum desgaste psicológico dos jogadores já nesta fase. Contrariamente à sua ideia, eu creio que esta folga não foi benéfica, não apenas por questões físicas ou fisiológicas mas também porque a mensagem interpretada pelos jogadores pode ser de algum facilitismo face ao adversário que iremos defrontar no fim-de-semana. A ausência do treino de quarta-feira retirou-nos também a possibilidade de realizar o trabalho de força, essencial em cada semana. Esta foi uma semana que não se prepararam os esquemas tácticos, mais uma medida não entendida pelos jogadores e pela minha pessoa. Em detrimento das variáveis que se treinam na última UT da semana o treinador principal decidiu realizar um torneio de 3 equipas-

Análise do jogo: Sintrense B 2x2 R.D. Algueirão

Fomos surpreendidos pela equipa do RD Algueirão e aos 35 minutos da primeira parte já estávamos a perder 0.2. Dois golos de bola parada, que acabou por coincidir com a semana em que não treinámos os esquemas tácticos. Tivemos novamente dificuldade em mais um jogo em casa, entrando praticamente a perder no jogo. Sabíamos que o Algueirão era uma equipa com índices de competitividade muito elevados e o facto de este ser um *derby* da zona de Sintra iria adensar ainda mais os níveis competitivos dos jogadores do Algueirão. Assim aconteceu, perdemos quase todos os duelos individuais, tivemos dificuldades em soltarmo-nos das marcações individuais que existiam e que o adversário adoptou para nos condicionar e na 1ª parte fomos uma completa nulidade. Na 2ª parte melhorámos, o adversário baixou o bloco e nós conseguimos através de uma rápida circulação da posse da bola, atraindo o adversário a um corredor lateral e depois variar o centro do jogo para o corredor contrário, criar situações de superioridade nos corredores e criar-lhes os primeiros problemas. Ainda assim, não conseguimos marcar golo e tivemos que alterar o nosso padrão de jogo no momento da organização ofensiva, adoptando um jogo mais directo para os PL's dividirem a 1ª bola e a partir daí jogar. Foi desta forma que atingimos o empate, com dois golos já no período de compensação, 93 e 95 minutos. Na 2ª parte os jogadores superam-se, mostraram uma atitude competitiva desmedida, permitindo que ganhássemos um ponto contra um adversário muito competente.

Microciclo 17						
2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Folga	Folga	Folga	UT 64	Folga	Folga	Folga
			<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Meinhos</u> 2. Mobilidade Articular 3. Torneio de 3 equipas 			

Análise ao Microciclo 17

Contrariamente àquilo que estava no planeamento anual, este microciclo teve apenas uma Unidade de Treino. Esta foi a semana do Natal em que vários jogadores não estavam em Lisboa o que iria acabar por condicionar o trabalho semanal. Contudo, creio que são muitos dias sem qualquer tipo de estímulo físico, o que irá levar à reversibilidade física de alguns jogadores. Apesar de não estarem todos os jogadores, poderíamos aproveitar para treinar alguns aspectos específicos que não temos treinado tanto, como por exemplo: Esquemas táticos, treino de finalização, princípios da organização defensiva e para além disso, deveríamos ter chamado alguns Juniores A para os poder observar no nosso contexto de treino.

Microciclo 18

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Folga	Folga	UT 65	UT66	UT67	Folga	12º Jornada
		<div>1. Corrida Contínua</div> <div>2. <u>Meinhos</u> de Transição</div> <div>3. Treino de Finalização 2x1 / 3x2</div> <div>4. <u>Org Of x Org Def</u> GR + 10 x 6 + 3 + GR GR + 10 x 7 + 2 + GR</div> <div>5. Alongamentos Força média</div>	<div>1. <u>Meinhos</u></div> <div>2. Mobilidade Articular</div> <div>3. Dinâmicas Ofensivas</div> <div>4. <u>Org Of x Org Def</u> GR + 10x 8 + 2 + GR GR + 10 x9 + 1 + GR</div> <div>5. Jogo Formal GR + 10 x 10 + GR</div> <div>6. Alongamentos</div> <div>7. Força média</div>	<div>1. Vídeo </div> <div>2. Jogo lúdico</div> <div>3. <u>Mob. Articular</u></div> <div>4. Velocidade reactiva</div> <div>5. Exercício Padronizado de Finalização</div> <div>6. Estratégia para o jogo</div> <div>7. Esquemas <u>Táticos</u></div> <div>8. Livres e Penáltis</div>		<div></div> <div>Sintrense B X Monte Agraço FC</div>


Análise ao Microciclo 18

Este foi um Microciclo com uma unidade de treino a menos do que o habitual por consequência da passagem de ano. Apesar de não ter sido tido em conta uma nova readaptação ao esforço, acredito que a semana de treino foi muito bem preparada. Conhecíamos profundamente o adversário que iríamos defrontar e no final da última Unidade de Treino, os jogadores sabiam exactamente o que deveriam fazer estrategicamente para poder causar problemas ao Monte Agraço. Foi uma semana fácil de motivar a equipa, uma vez que no início da época desportiva o treinador adversário falou sobre os candidatos a subir de divisão, onde incluiu o Monte Agraço e excluiu o Sintrense B. O Monte Agraço era uma equipa que não arriscava nada na 1ª fase de construção, procurava sempre o seu ponta-de-lança através do jogo directa ou a diagonal do lado contrário, central-extremo ou central-lateral. Em termos defensivos, a sua primeira fase de pressão iniciava-se com os três avançados quase na mesma linha o que iria permitir ao nosso médio defensivo ganhar vantagem nas costas deles. Paravam a linha defensiva em bola descoberta e as costas dos laterais em zonas frágeis que poderíamos explorar, uma vez que a velocidade de deslocamento dos centrais também não era muito elevada.

Análise do jogo: Monte Agraço FC 1 x 2 Sintrense B

Tal como esperávamos o Monte Agraço apresentou-se num sistema de 1x4x3x3 e com o 11 inicial habitualmente utilizado. Entrámos no jogo a dominar completamente o adversário e a criar algumas oportunidades de golo mas contrariamente ao que o jogo indicava, aos 26 minutos o Diogo Lopes colocou o Monte Agraço em vantagem com um remate à entrada da área, onde demorámos muito a encurtar para disputar a 2ª bola. Apesar deste revés, fomos conseguindo ganhar vantagem nas costas da 1ª fase de pressão do adversário, o nosso médio defensivo colocava-se nas costas deles e quando se virava para o jogo tinha espaço para conduzir a bola até zonas mais avançadas, se estivesse pressionado, havia espaço nas costas dos interiores que poderíamos solicitar através de um passe picado de um dos nossos centrais. Os 3 médios deles estavam muitas vezes do mesmo lado quando a bola ia ao corredor e sempre que variávamos o jogo havia espaço entre interior e extremo que aproveitávamos. As oportunidades de golo foram-se sucedendo e a nossa superioridade foi-se adensando logo na 1ª parte e com isto os jogadores adversários excederam o nível de competitividade e colocaram-se na dimensão da agressividade. Perto do final da 1ª parte o Monte Agraço ficou reduzido a 10 jogadores. A 2ª parte foi de sentido único, materializámos a nossa superioridade em 2 golos e vencemos o jogo.

Microciclo 19

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Folga	UT 68	UT 69	UT 70	UT 71	Folga	13ª Jornada
	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Meinhos</u> 2. <u>Exercício de passe</u> Dentro/Fora Mudança do centro do jogo 3. <u>Exercício de posse de bola</u> 16x 8 + 2J 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Prevenção de Lesões</u> 2. <u>Posse de bola</u> 8x4 3. <u>Exercício de finalização</u> 2x1 / 3x2 4. <u>Força específica com finalização</u> 4 <u>estações</u> 5. <u>Jogo de 3 equipas</u> <u>AxB: BxC: CxA</u> 6. <u>Alongamentos</u> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Meinhos</u> 2. <u>Exercício de passe c/ finalização</u> (Espelho) 3. <u>Org Of x Org Def</u> GR + 8x6 6x4+GR 4. <u>Org Of x Org Def</u> GR + 10 x 8 + 2 + GR 1. <u>Jogo Formal</u> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Jogo lúdico</u> 2. <u>Mob. Articular</u> 3. <u>Velocidade reactiva</u> 4. <u>Exercício Padronizado de Finalização</u> 5. <u>Estratégia para o jogo</u> 6. <u>Esquemas Tácticos</u> 7. <u>Treino linha defensiva</u> 8. <u>Livres e Penáltis</u> 		 <p>Sintrense B X U. Atlético Povoense</p>

Análise ao Microciclo 19

Nesta semana preparámo-nos para defrontar uma das melhores equipas do campeonato. Sabíamos que o Povoense era uma equipa que iria apresentar um bloco médio-baixo, que iria procurar causar-nos problemas através da transição ofensiva e do jogo directo no Ponta de Lança. Apresentam um sistema de 1x4x3x3 com uma ideia de jogo muito objectiva e pragmática, com risco zero na 1ª e 2ª fase de construção. Teríamos que tentar ganhar a 1ª bola e se não ganhássemos a nossa linha média e linha avançada deveria encurtar rapidamente para a 2ª bola. Alertámos a nossa linha defensiva para o facto de ser necessário estar muito atento à bola coberta e bola descoberta uma vez que o nosso adversário tinha uma enorme competência em atacar as costas da nossa linha defensiva. Treinámos este detalhe isoladamente para que estivéssemos mais perto de vencer e podermos aproximarmo-nos ainda mais dos dois primeiros lugares que nos dariam o acesso ao playoff de subida.

Análise do jogo: Sintrense B 1x2 União Atlético Povoense

Nunca conseguimos anular o ponto mais forte do nosso adversário, o ataque à profundidade. Ganhávamos e perdíamos a bola com extrema frequência, demorámos algumas vezes a encurtar para disputar a 2ª bola e mesmo a dar-lhes a bola e a permitir-lhes que saíssem a jogar, eles batiam directamente no ponta-de-lança e depois procuram jogar já numa fase mais adiantada do campo. Procurámos deixá-los sair a jogar na 1ª fase de construção, pressionando-os de fora para dentro. O médio defensivo adversário tinha muitas dificuldades com bola, nós sabíamos que se a bola entrasse nele teríamos grande possibilidade de a ganhar no imediato. Ele recebia a bola com os apoios virados para a baliza deles e nós sabíamos que se o pressionássemos pela zona cega, poderíamos ganhar a bola e causar-lhe perigo. Tentámos variar o centro do jogo e acelerar do lado contrário, uma vez que nalgumas situações os 3 médios estavam do lado da bola havendo espaço do lado contrário. Pedimos aos nossos laterais que passassem a marcação se os extremos adversários baixassem muito para receber a bola, visto que, eles procuravam atrair o nosso lateral para junto do extremo deles, existindo assim espaço nas costas dos nossos laterais que poderiam ser exploradas pelo ponta-de-lança ou pelo médio ofensivo. Sofremos dois golos, um de ataque rápido e outro de canto, criámos algumas oportunidades mas eles também criaram, portanto, a vitória é justa porque eles foram mais competentes na finalização e isso é determinante para ganhar. Interrompemos

Microciclo 20						
2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Folga	UT72	UT73	UT74	UT75	Folga	14ª Jornada
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vídeo 2. <u>Meinhos</u> 3. Exercício de passe Inverte o sentido 4. Torneio de 3 equipas GR + 6x6+(6) + GR <u>AxB: BxC: CxA:</u> 5. Força Média 6. Alongamentos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prevenção de Lesões 2. <u>Meinhos</u> de transição 3. Força Explosiva 3 estações 4. Jogos reduzidos e condicionados 3x2+ 1 GR + 3x3 + GR 3x3 7. Alongamentos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Meinhos</u> 2. Mobilidade Articular 3. Exercício de posse de bola Grupo Dividido 1- 8x6+ GR 2- 6 finalização 4. Exercício de posse de bola GR + 10 x8 + 2 + GR 5. Jogo Formal 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vídeo 2. <u>Meinhos</u> 3. <u>Mob. Articular</u> 4. <u>Velocidade de reacção</u> 5. Dinâmicas Ofensivas 6. <u>Esquemas tácticos</u> 7. Estratégia para o jogo Ofensiva + Defensiva 8. Livres e Penáltis 		 <p>UDR Santa Maria</p> <p>X</p> <p>Sintrense B</p>

Análise ao Microciclo 20

Depois de uma derrota era fundamental reagir e voltar a ganhar. Para tal teríamos que ultrapassar uma equipa jovem que contrariamente ao Povoense gostava de ter a bola. Apresentava-se num sistema de 1x4x3x3 com uma saída de bola em 3x4x3. O médio defensivo baixava entre os centrais, os laterais projectavam-se em simultâneo e em máxima amplitude, os extremos colocavam-se em zonas interiores, enquanto o ponta-de-lança procurava estar sempre do lado da bola. Preparámo-nos para a saída a 3, que é sempre extremamente difícil de controlar, ainda assim, juntámos mais os pontas-de-lança, a pressionar de dentro para fora, procurando que o adversário fosse para jogo exterior, e se o médio defensivo adversário conduzisse a bola em direcção ao nosso meio campo, o nosso médio ofensivo deveria saltar de imediato na pressão. O UDR Santa Maria tem um conjunto de jogadores muito competentes que sabíamos que nos poderiam causar muitos problemas caso não fôssemos sérios desde o início ao fim do jogo. Esta semana de treinos decorreu normalmente, depois da derrota sentimos os jogadores ainda mais comprometidos e empenhados com o processo.

Análise do jogo: UDR Santa Maria 0-2 Sintrense B

Foi um jogo entre duas equipas com capacidade para manter a posse de bola, que gostam de atacar em ataque organizado e portanto que gostam de ter a bola a partir da 1ª fase de construção. Nós iniciámos o jogo a pressionar alto, logo à saída dos bicos das áreas, o que trouxe muitas dificuldades ao adversário para sair a jogar. Na impossibilidade de manter o padrão de jogo, o Santa Maria começou a jogar directamente no ponta de lança para este segurar e depois jogarem numa fase mais adiantada. Com mérito conseguimos fazer com que eles mudassem a sua forma de jogar e que se sentissem mais desconfortáveis em fazer algo em que acreditavam menos. Os nossos golos surgiram de uma situação de ataque rápido, em que o nosso extremo esquerdo finalizou uma jogada em que chegámos ao último terço com uma vantagem de 3x2. O 2º golo surgiu de um livre directo executado de forma exímia. Esta foi uma vitória consistente, com dois golos marcado e zero sofridos.

Microciclo 21						
2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Folga	UT76	UT77	UT78	UT79	Folga	15ª Jornada
	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Meinhos</u> 2. Exercício de passe Inverte o sentido 3. Exercício de Posse de bola 6x4+2 +(6) 4. Equilíbrio de Cargas Jogos reduzidos 5. Força Média 6. Alongamentos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prevenção de Lesões 2. <u>Meinhos</u> de transição 3. Exercício de passe com finalização 4. Organização Ofensiva Divisão do grupo 8x6 Estações de força 5. Torneio de 3 equipas 6x6+6 6. Alongamentos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Meinhos</u> 2. Mobilidade Articular 3. Exercício de posse de bola 10x10 – 8 balizas 4. <u>Org Ofensiva x Org. Defensiva</u> com situação de finalização de 5x3 e 3x2 5. Jogo formal – <u>espaço</u> reduzido 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Futvôlei</u> 2. <u>Mob. Articular</u> 3. Velocidade de <u>reacção</u> 4. Dinâmicas Ofensivas 5. Preparar a Pressão 6. Estratégia para o jogo 7. Esquemas <u>Tácticos</u> 		 <p>Sintrense B</p> <p>X</p> <p>F.C. DE OTA</p>

Análise ao Microciclo 21

A jornada 15 seria a última da 1ª volta do campeonato. Queríamos vencer para podermos fechar este 1º ciclo de forma positiva e iniciar novamente um conjunto de vitórias seguido. O FC OTA vinha de uma vitória moralizadora na casa do Alenquer e Benfica e esta injeção de motivação poderia trazer-nos problemas. Volto a criticar o exercício 4 de quarta-feira porque continuam a existir jogadores que não entram neste exercício que considero fundamental para a aprendizagem dos princípios do jogo do nosso modelo, para além levar a uma maior valorização de uns jogadores e menor valorização de outros, diferenciando aqueles que jogam mais daqueles que jogam menos.

Análise do jogo: Sintrense B x FC DE OTA


A equipa adversária apresentou-se numa organização estrutural de 1-4-3-3 com um médio defensivo e dois médios interiores. Conseguimos ter mais bola e mais domínio espaço-temporal, iniciando a nossa fase de construção com a linha de quatro atrás, conseguindo circular com alguma facilidade a toda a largura, e com os interiores a jogarem bastante por fora, para serem opção aí, como normal, passarmos a primeira pressão adversaria pelos corredores laterais. O nosso médio ofensivo procurou muitas vezes diagonais nas costas dos laterais, assim como os avançados. Conseguimos condicionar relativamente bem essas tentativas de jogar na profundidade, no entanto tivemos mais dificuldade quando saíam com critério desde trás, abrindo imensos espaços. Sem bola, o FC OTA tentou sempre condicionar os nossos centrais a jogar para os laterais para aí sim pressionar, muitas vezes também encostando os seus 3 médios aos nossos, fechando as linhas de passe para estes, que por falta de princípios de jogo neste momento não conseguiram encontrar espaço para receber, obrigando a que os nossos jogadores do sector defensivo recorressem ao jogo direto muitas vezes sem critério. Em transição ofensiva procurámos muitas vezes acelerar e variar o corredor de jogo procurando situações de superioridade ou igualdade numérica, quase sempre sem sucesso. O nosso adversário tentou quase sempre transitar de forma a apanhar os nossos laterais fora de posição.

No momento de transição defensiva foi onde nos encontrámos mais fortes, sempre com muitos homens atrás da linha da bola e muito agressivos sobre o portador, embora não tanto nos espaços circundantes. Já o FC OTA tentou sempre baixar para trás da linha da bola rapidamente, para aí sim, organizarem a sua pressão.

Microciclo 22						
2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Folga	Folga	UT80	UT81	Folga	Folga	Folga
		1. Prevenção de Lesões 2. Meinhos 3. Mobilidade Articular 4. Força Explosiva 5 estações 5. Torneio 3 equipas AxB: BxC: CxA	1. Mobilidade Articular 2. Jogo Formal GR + 10 x 10 + GR			

Análise ao Microciclo 22

À semelhança do microciclo 13, o microciclo 22 teve apenas duas Unidades de Treino. O Sintrense B como está inscrito como SAD não pôde competir na Taça da Associação de Futebol de Lisboa. Como esta era uma semana em que a competição que se jogava era a Taca da AFL nós não competimos. Na minha opinião deveríamos eliminar apenas a UT de terça-feira, dando mais um dia de folga aos jogadores, todavia, o treinador principal decidiu treinar apenas na quarta e quinta-feira, dando folga não só à terça mas também à sexta-feira. Poderíamos ter marcado um jogo de preparação mas essa ideia também não foi bem encarada e acabámos por estimular fisicamente os jogadores, dois dos sete dias da semana, o que quanto a mim prejudica o processo evolutivo do treino.


Microciclo 23						
2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
	UT82	UT83	UT84	UT85	Folga	16ª Jornada
	<div>1. <u>Meinhos</u></div> <div>2. Exercício de passe Inverte o sentido</div> <div>3. Exercício de Posse de bola 2x2 +(4)</div> <div>4. Torneio de 3 equipas GR + 6x6 + (6) + 1 J + GR</div> <div>5. Força Média</div> <div>6. Alongamentos</div>	<div>1. Prevenção de Lesões</div> <div>2. Jogos reduzidos e condicionados</div> <div>3. Alongamentos</div>	<div>1. <u>Meinhos</u></div> <div>2. Mobilidade Articular</div> <div>3. Exercício de posse de bola 10x10 – 8 balizas</div> <div>4. <u>Org Ofensiva x Org. Defensiva</u> com situação de finalização de 5x3 e 3x2</div> <div>5. <u>Org. Of x Org. Def</u> GR + 10x8 + (2)+ GR</div> <div>6. Força Média</div>	<div>1. Jogo do Galo</div> <div>2. <u>Mob. Articular</u></div> <div>3. Velocidade de <u>reacção</u></div> <div>4. Exercício de Finalização Padronizado</div> <div>5. Esquemas <u>Tácticos</u></div> <div>6. Trabalho da linha defensiva</div>		<div></div> <div>Juventude Castanheira</div> <div>X</div> <div>Sintrense B</div>

Análise ao Microciclo 23

O nosso adversário não mudou muito desde a jornada 1. Em termos defensivos continuam a parar a linha defensiva e a dar espaço nas costas da 1ª linha de pressão que podemos e devemos explorar. Em termos ofensivos apresentam como padrão a saída pelo central do lado direito que posteriormente procura o PL ou a diagonal do interior entre lateral, central. Treinámos detalhadamente estas situações e passámos estas mensagens aos jogadores que para não sejam surpreendidos. Esperamos uma equipa de bloco médio-baixo que nos dará a iniciativa do jogo e que procurará ferir-nos através da transição ofensiva.

Análise do jogo: Juventude Castanheira 0-3 Sintrense B

O nosso adversário nunca conseguiu condicionar a nossa organização ofensiva. Ao darem-nos espaço e tempo para decidir tornou-se tudo muito mais fácil. Criámos várias oportunidades de golo para além dos 3 golos que marcámos. Eles apresentaram-se num sistema táctico de 1x4x3x3 mas pressionavam em 1x4x4x2. Os dois homens da 1ª pressão pressionavam de frente e quando iam ao corredor não condicionavam o nosso médio defensivo. Ao sair da 1ª pressão conseguimos sempre encontrar espaço nas costas dos médios ou nas costas dos laterais. Com dinâmica e intensidade tivemos várias oportunidades e fizemos 3 golos. Defensivamente, estivemos muito bem na reacção à perda da bola o que evitou que tivéssemos problemas próximos da nossa baliza.


Microciclo 24						
2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Folga	UT86	UT87	UT88	UT89	Folga	17ª Jornada
	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Meinhos</u> 2. Exercício de passe Inverte o sentido 3. Exercício de Posse de bola 6x4+2 + (6) 4. Equilíbrio de Cargas Jogos reduzidos Jogadores que jogaram até aos 60 min. Não utilizados 5. Força Média 6. Alongamentos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prevenção de Lesões 2. <u>Meinhos</u> de transição 3. Exercício de passe com finalização 4. Treino de sectores e corredores GR + 10x10 + GR 5. Jogo Formal 6. Força média 7. Alongamentos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Meinhos</u> 2. Mobilidade Articular 3. Exercício de posse de bola 10x10 – 8 balizas 4. <u>Org</u> Ofensiva x <u>Org.</u> Defensiva com situação de finalização de 5x3 e 3x2 5. Jogo formal – <u>espaço</u> reduzido 6. Força Média 7. Alongamentos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogo lúdico 2. <u>Mob.</u> Articular 3. Velocidade de reacção 4. Dinâmicas Ofensivas 5. Preparar a Pressão 6. Estratégia para o jogo 7. Esquemas <u>Táticos</u> 8. Linha defensiva 		 <p>Alverca B</p> <p>x</p> <p>Sintrense B</p>

Análise ao Microciclo 24

Conhecíamos muito bem a equipa do Alverca. Preparámo-nos para que nos condicionassem logo na nossa 1ª fase de construção, colocando-nos um enigma: Manter a ideia de jogo e arriscar na saída de bola, que poderia ser prejudicial, ou jogar mais directo do que o habitual. Durante a semana, fomos alertando os pontas de lança para estarem do lado da bola para a eventualidade de termos que jogar mais directo do que o habitual eles pudessem segurar a bola permitindo à nossa equipa subir no terreno. Sabíamos que em termos ofensivos o Alverca ia promover o jogo directo nos Pontas-de-lança, para segurarem ou directamente para a profundidade, situação que tivemos muita dificuldade em controlar no 1º jogo contra eles. Na UT 89, sexta-feira, fizemos o treino da linha defensiva (linha de 3; bola coberta, bola descoberta, diagonal com a bola na linha de fundo, etc.) para dotar os nossos jogadores de ainda mais competências para resolver os problemas que o Alverca nos irá causar em termos ofensivos.

Análise do jogo: Futebol Clube de Alverca 1-1 Sintrense B

Tal como esperávamos, o Alverca não mudou muito, continuava a jogar num sistema de 1x4x4x2 losango e tinha como padrão o jogo directo nos PL's para eles segurarem ou para um raspar e outro atacar a profundidade. Desta vez, controlámos esta situação muito melhor, retirámos profundidade no momento certo e a restante equipa encurtava à linha defensiva rapidamente ganhando muitas vezes a 2ª bola. Em termos defensivos, o Alverca adoptou a mesma estratégia do primeiro jogo contra nós, pressionou-nos alto não nos permitindo sair a jogar como sempre gostamos. Conseguimos encontrar espaço nas costas dos médios através do passe picado realizado pelos nossos defesas e a partir daí acelerar em direcção à baliza contrária. Foi um jogo muito disputado, entre duas equipas candidatas a subir de divisão em que o resultado se ajusta à similaridade daquilo que ambas as equipas fizeram no campo.

Microciclo 25						
2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Folga	UT90	UT91	UT92	UT93	Folga	18ª Jornada
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vídeo 2. Meinhos 3. Mobilidade Articular 4. Torneio de 3 equipas GR + 7x7+(7) + GR AxB: BxC: CxA: 5. Força Média 6. Alongamentos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prevenção de Lesões 2. Meinhos de transição 3. Treino de Força Específica 4. GR + 7x7+3 + GR 5. Treino de corredor 2x1 no corredor ofensivo 6. Alongamentos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meinhos 2. Mobilidade Articular 3. Exercício de posse de bola 4. 10 + 2 x 10 + 2 5. GR + 10 x 10 + GR 5x3/3x2 6. GR + 10 x 8 + 2 PL de Profundidade PL de Apoio 7. Força Média 8. Alongamentos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vídeo 2. Meinhos 3. Mob. Articular 4. Velocidade de reacção 5. Dinâmicas Ofensivas 6. Esquemas tácticos Ofensivos + Defensivos 7. Livres e Penáltis 		 <p>Sintrense B</p> <p>X</p> <p>A.C.D. Bocal</p>


Análise ao Microciclo 25

O ACD Bocal era à jornada 18 o líder do campeonato e foi a primeira equipa a impor-nos uma derrota nesta época desportiva. Sabíamos que fora do seu campo o Bocal iria ter muito mais dificuldades para nos controlar, visto que o campo das Lameiras onde jogamos e algumas vezes treinamos tem dimensões muito superiores às dimensões do campo do Bocal. Este factor não lhe iria permitir fazer dos lançamentos situações de grande perigo na nossa pequena aérea e a bola parada iria ter menos influência visto que em casa deles todas as bolas paradas ofensivas iam directamente para a nossa área, quer seja no meio campo defensivo ou ofensivo deles, causando-nos extremas dificuldades. Preparámo-nos durante a semana para ter a bola mais tempo que o adversário, contudo, tínhamos que tomar boas decisões para conseguir colocar os nossos interiores em situação de 1x1 com os laterais adversários, esta era a zona de maior fragilidade do nosso adversário. Eles demoravam a fechar o espaço sempre que existia variação do centro do jogo e nós treinámos também a forma de os atrair a um corredor e depois variar o centro do jogo rapidamente para o corredor contrário. Alertámos para a importância de evitar as bolas paradas perto da nossa área, situação em que eles eram muito competentes e eficazes.

Análise do jogo: Sintrense B 4-2 ACD Bocal

O ACD Bocal apresentou-se em 1x4x3x3, num bloco médio-baixo, com uma atitude muito competitiva e nalguns momentos até agressiva. Conseguimos ser dominadores com bola, sobretudo na 2ª parte. Na 1ª parte tivemos algumas dificuldades porque sempre que o Bocal ganhava a bola, procurava os seus extremos que eram muito rápidos e criativos e que acabavam por tirar partido da exposição dos nossos laterais que estavam muito expostos quando perdíamos a bola. O Bocal num canto e numa transição ofensiva fez dois golos e respondeu muito bem ao nosso primeiro golo aos 34 minutos. Na 2ª parte entrámos com uma grande dinâmica ofensiva e muito comprometidos com o processo defensivo, sobretudo na transição defensiva, acabámos por marcar 3 golos em 10 minutos e passar de uma situação de desvantagem de 1-2 para uma vantagem de 2-4. Quando fizemos o 3º golo o Bocal subiu as linhas e aumentou o risco, permitindo-nos ter mais espaço para atacar e contra-atacar, colocando também muito menos jogadores atrás da linha da bola.

Microciclo 26						
2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Folga	Folga	UT94	UT95	Folga	Folga	Folga
		1. Video 2. Meinhos 3. Mobilidade Articular 4. Torneio 3 equipas AxB: BxC: CxA	1. Mobilidade Articular 2. Jogo Formal GR + 10 x 10 + GR			
Análise ao Microciclo 26 Mais uma vez temos um microciclo com apenas duas Unidades de Treino. Apesar dos esforços para alterar os microciclos quando não temos nenhum momento competitivo, o meu pedido não foi atendido. Quando se joga a Taça da AFL poderíamos alterar o nosso microciclo organizando um jogo de preparação para sexta à noite ou para sábado de manhã, libertando posteriormente os jogadores para o fim-de-semana. Desta forma, iríamos planear o nosso microciclo em função de um momento competitivo tal como fazemos normalmente. Estes momentos, podem ser importantes para incluir novas variáveis na ideia de jogo ou nos esquemas tácticos, bem como analisar jogadores do escalão de formação inferior.						


Microciclo 27						
2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Folga	UT96	UT97	UT98	UT99	Folga	19ª Jornada
	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Meinhos</u> 2. <u>Exercício de passe</u> Inverte o sentido 4. <u>Força Específica</u> 5. <u>Exercício de posse de bola</u> 6x5+1 x 6 5. <u>Alongamentos</u> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Prevenção de Lesões</u> 2. <u>Meinhos de transição</u> 3. <u>Força Específica</u> 4. <u>Jogos reduzidos</u> 3x3 5. <u>Torneio de 3 equipas</u> GR + 6x6+(6) + GR <u>AxB: BxC: CxA:</u> 6. <u>Alongamentos</u> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Meinhos</u> 2. <u>Mobilidade Articular</u> 3. <u>Exercício de posse de bola</u> Apoios no corredor central 4. <u>Exercício de posse de bola</u> GR + 10 x 10 + GR 5x4 / 4x3 GR + 10 x8 + 2 + GR 5. <u>Força Média</u> 6. <u>Alongamentos</u> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Meinhos</u> 2. <u>Mob. Articular</u> 3. <u>Velocidade de reacção</u> 4. <u>Dinâmicas Ofensivas</u> 5. <u>Esquemas tácticos</u> 		 <p>GRD Bragadense</p> <p>X</p> <p>Sintrense B</p>

Análise ao Microciclo 27

Uma vez que o microciclo 26 se tratou de uma semana atípica com apenas duas unidades de treino, decidimos inserir um trabalho de força logo na terça-feira. Tivemos 4 dias de folga o que não beneficia em nada o processo de treino e o processo de evolução dos jogadores. O Bragadense foi a equipa que até ao momento tínhamos marcado mais golos num só jogo e isso poderia influenciar o rendimento dos jogadores nos contextos de exercitação e no momento competitivo. Procurámos ser ainda mais exigentes ao longo da semana, com correções e feedbacks constantes. Procurámos também que nos exercícios a relação numérica entre quem atacava e defendia fosse quase idêntica para levar a uma contexto de maior complexidade e de um maior número de erros. O Bragadense é a única equipa do campeonato que joga ainda num campo pelado e este seria um contexto que nos iria penalizar porque não o iríamos conseguir replicar em treino. Mostrámos aos jogadores que a tarefa de vencer não seria fácil e para ultrapassarmos o Bragadense teríamos que ser muito práticos e objectivos porque ao contrário do que tínhamos vindo a fazer não seria fácil implementar a nossa forma de jogar num campo com grandes limitações ao nível do piso.

Análise do jogo: GRD Bragadense 1-2 – Sintrense B

Foi um jogo como muito erro técnico. Inúmeros passes e recepções falhados de ambas as equipas, oportunidades de golo fruto do erro em detrimento da criação e aos 12 minutos de jogo já estávamos a perder, fruto de um erro individual de um dos nossos defesas centrais. Ao invés de aliviar a bola, procurou sair a jogar na 1ª fase de construção, perdeu a bola e deu golo de Diogo Dias. Cinco minutos depois fizemos golo de livre directo e empatámos o jogo. Os jogadores começaram a perceber que não tinham condições para manter a posse de bola durante muito tempo e começaram a jogar directo nos PL's. Foi através de um movimento de rotura de um dos PL's nas costas da linha defensiva que fizemos o 2º golo e acabámos por ganhar. Nos últimos 10 minutos o Bragadense expôs-se imenso mas nós não tivemos capacidade para aproveitar isso, fruto do cansaço físico a que fomos sujeitos. Jogo difícil, em condições paupérrimas que limita dramaticamente quem gosta de manter a posse da bola.

Microciclo 28						
2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Folga	UT100	UT101	UT102	UT103	Folga	20ª Jornada
	<ol style="list-style-type: none">1. Video2. <u>Meinhos</u>3. Exercício de passe Inverte o sentido4. Exercício de posse de bola 4+ 4 x 4 + 45. Força Média6. Alongamentos	<ol style="list-style-type: none">1. Prevenção de Lesões2. <u>Meinhos</u> de transição3. Força Explosiva 5 estações4. Torneio de 3 equipas <u>AxB: BxC: CxA</u>6. Alongamentos	<ol style="list-style-type: none">1. <u>Meinhos</u>2. Mobilidade Articular3. Exercício de posse de bola 1 + 8x8 + 14. Exercício de posse de bola GR + 9x9+ GR5. Força Média6. Alongamentos	<ol style="list-style-type: none">1. Video2. Jogo Lúdico3. <u>Mob. Articular</u>4. Velocidade de <u>reacção</u>5. Dinâmicas Ofensivas6. Estratégia para o jogo7. Esquemas <u>Tácticos</u>	<div><p>Sintrense B</p><p>X</p><p>SCUT B</p></div>	


Análise ao Microciclo 28

O 1º ponto conquistado pelo SCUT B foi contra nós. À Jornada 20 do campeonato tinham 13 pontos e eram o penúltimo classificado do campeonato. Contudo, estávamos alerta por aquilo que aconteceu na 1ª volta. Estávamos em 4º lugar com os mesmos pontos que o 3º, que dava acesso ao *playoff* para subir de divisão. Utilizámos a proximidade com o nosso objectivo da época para motivar ainda mais os jogadores e tornámos a lembrar que não existem pequenos ou grandes jogos e que todos eles valem 3 pontos. Insistimos nos exercícios de posse de bola e na reacção à perda da bola. Somos uma equipa que se expõe no processo ofensivo e se não reagirmos rapidamente à perda vai haver tempo e espaço para o nosso adversário explorar. Insistimos também na compactação da equipa, nalguns momentos a jogar em casa somos uma equipa longa. O SCUT B tem jogadores rápidos na frente que exploram muito bem as costas da linha defensiva, é importante ficar atento.

Análise do jogo: Sintrense B 3 x 0 SCUT B

Ao contrário do que aconteceu em Torres entrámos muito focados no nosso objectivo que era vencer. Fomos pressionantes, intensos e dinâmicos com e sem bola. Sobretudo na 1ª parte atacámos muito bem os espaços que existiam na profundidade e fizemos três golos praticamente idênticos. Aos 14, 25 e 39 minutos. Criámos situação de 3x2 e 2x1 com alguma regularidade, há medida que íamos marcando o adversário ia-se expondo mais e nós íamos tendo mais espaço para contra atacar. Foi uma primeira parte muito conseguida. Na 2ª parte trocámos alguns jogadores e a equipa perdeu qualidade, para além disso creio que sentimos que a vitória estava garantida e não fomos ambiciosos o suficiente para ir à procura do quarto golo. Conquistados os três pontos e continuamos na perseguição aos três primeiros.

Microciclo 29


2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Folga	Folga	UT104	UT105	UT106	Folga	21ª Jornada
	1. Vídeo	1. Prevenção de Lesões 2. <u>Meinhos</u> 3. Exercício de posse de bola 10x4 4. Estações de Força com finalização 3x2 + GR 5. <u>Org. Ofensiva x Org Defensiva</u> 8x7 + GR 6. Alongamentos	1. <u>Meinhos</u> 2. Mobilidade Articular 3. Exercício de posse de bola GR + 10 + 2 x 10 + 1 + GR 1 <u>apoio</u> corredor central 2 <u>apoios</u> corredores laterais GR + 10 x 10 + GR 3x2 / 5x3 4. <u>Org. Of x Org Def</u> GR + 10 x 8 + 2 + GR 5. Jogo Formal	1. Vídeo 2. Posicionamentos <u>táticos</u> 3. Mobilidade Articular 4. Velocidade de <u>reacção</u> 5. Exercício Padronizado com finalização 6. Esquemas <u>táticos</u> 7. Penáltis e Livres 8. Linha defensiva		 G.D.R. Rio de Mouro X Sintrense B

Análise ao Microciclo 29

No Microciclo 29, estivemos impossibilitados de treinar na terça-feira por uma avaria que existiu numa carrinha que nos transporta para as Lameiras. Esta situação veio constranger-nos visto que tivemos menos um dia para preparar o jogo. O Rio de Mouro não mudou a sua forma de jogar e mantém o sistema de 1x4x4x2 losango tendo como padrão evidente de jogo a bola directa para o PL's. Causaram-nos muitos problemas no jogo da 1ª volta mas nós fomos muito competentes e nos minutos finais conseguimos resolver o jogo. Preparámos os jogadores para o ambiente difícil que iríamos encontrar, os adeptos são fervorosos e tornam os jogadores ainda mais competitivos e determinados. Demos maior ênfase à organização defensiva no final do microciclo para tentar que não nos surpreendessem.

Análise do jogo: GDR Rio de Mouro: 3 x 0 Sintrense B

Apesar de termos alertado os jogadores, o ambiente que se viveu em redor do campo não era habitual e mexeu emocionalmente com a equipa. Entrámos muito nervosos que nos invadiu a concentração e nos tornou numa equipa bloqueada. Nunca conseguimos impor-nos, defendemos muito mais do que o habitual e com as lacunas que temos na organização defensiva sempre que nos fazem defender muito é problemático para nós. O Rio de Mouro foi criando oportunidades atrás de oportunidades e das várias oportunidades que teve logo no início do jogo fez dois golos. Este foi o resultado com que fomos para a segunda parte. Na segunda parte entrámos com o sistema táctico alterado, passámos do 1x4x1x3x2 para um 1x3x5x2 para procurar ter mais espaço na largura, chegar à linha e tirar cruzamentos para a área. Conseguimos fazê-lo com relativa facilidade, visto que o Rio de Mouro não estava à espera nem preparado para esta alteração, contudo, nunca criámos claras oportunidades de golo. Num canto a seu favor, o Rio de Mouro fez o 3º golo e fechou o jogo. Resultado inteiramente justo para a melhor equipa em campo.

Microciclo 30						
2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
	UT107	UT108	UT109	UT110	Folga	22ª Jornada
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Corrida Contínua 2. Mobilidade Articular 3. Exercício de posse de bola 5x3+2 + 5 4. Força Média 5. Alongamentos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prevenção de Lesões 2. Meinhos de transição 3. Força Explosiva 3 estações 4. Jogos reduzidos e condicionados 4x4+2 6. Alongamentos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meinhos 2. Mobilidade Articular 3. Exercício passe 4. Org Of x Org Def GR + 10 x8 + 2 + GR 5. Jogo Formal 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meinhos 2. Mob. Articular 3. Velocidade de reacção 4. Dinâmicas Ofensivas 5. Esquemas tácticos 6. Estratégia para o jogo Ofensiva + Defensiva 7. Livres e Penáltis 		 <p>Sintrense B</p> <p>X</p> <p>S. Alenquer e Benfica</p>

Análise ao Microciclo 30

Após a derrota mais pesada da época era necessário reagir perante um adversário que tínhamos goleado na 1ª volta. Em termos de estratégia ofensiva sabíamos que podíamos aproveitar a paragem linha defensiva do adversário aquando da bola descoberta e que iríamos defrontar uma equipa longa, que deixava espaço entre linhas sempre que pretendia pressionar alto. A nossa estratégia da 1ª volta manteve-se, queríamos atrair o adversário à nossa 1ª fase de construção para depois podermos explorar as costas da 1ª pressão ou as costas dos médios através do passe picado. Sabíamos que sempre que o adversário tinha a bola, colocava muita gente à frente da linha da bola mas a sua transição defensiva apresentava lacunas que poderíamos aproveitar através dos nossos médios e dos PL's. Foi isso também que preparámos. Deixámos sempre o adversário sair a jogar desde a 1ª fase de construção, uma vez que o adversário se sentia confortável com bola mas também arriscava muito na 1ª fase e dava-nos vários indicadores de pressão que poderíamos aproveitar. Defensivamente, alertámos para a qualidade individual do Ponta-de-lança do Alenquer que era claramente diferenciado.

Análise do jogo: Sintrense B: 9 x 0 : S. Alenquer e Benfica

Foi um jogo em que dominámos completamente o adversário. Aos 4 minutos já estávamos a vencer por 1.0. O adversário perdeu muitas bolas na 1ª fase de construção mas continuou a querer sair, numa atitude que considero claramente “suicida”. Fomos para o intervalo a ganhar 4.0 e na 2ª parte eles procuraram mudar um pouco, jogando mais directo no ponta-de-lança. Contudo, o desgaste físico e psicológico da 1ª parte e o resultado que já existia ao intervalo, trouxe um Alenquer completamente rendido e a forma que tivemos de os respeitar foi continuar a somar golos, até aos 9. Foi a vitória mais expressiva da época.

Microciclo 31						
2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Folga	UT111	UT112	UT113	UT114	Folga	23ª Jornada
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vídeo 2. <u>Meinhos</u> 3. Exercício de passe Combinação directa Combinação Indirecta Comb. Directa + indirecta + condução 4. Força Média 5. Alongamentos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prevenção de Lesões 2. <u>Meinhos</u> 3. Treino sectores e corredores 4. Jogo Formal 5. Alongamentos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Meinhos</u> 2. Exercício de passe com finalização 3. Org Of x Org Def GR + 9x9 + GR 4. Jogo Formal GR + 10 x 10 + GR 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vídeo 2. <u>Meinhos</u> c/ todos os jogadores 3. <u>Mob. Articular</u> 4. Velocidade de reacção 5. Dinâmicas Ofensivas 6. Esquemas <u>tácticos</u> c/ seguimento para jogo 		 <p>C.D. A dos Cunhados</p> <p>X</p> <p>Sintrense B</p>

Análise ao Microciclo 31

No final da 1ª volta o treinador adversário elogiou-nos muito, publicamente, no final do jogo. Disse que éramos a equipa que melhor jogava neste campeonato, que existiam jogadores que deveriam estar na equipa A e que éramos um claro desperdício de talento. Sabíamos portanto que o adversário iria naturalmente adoptar uma de duas estratégias: Subia as linhas e obrigava-nos a jogar directo ou então baixava o bloco e deixava-nos jogar sem qualquer pressão na 1ª fase de construção. Preparámos os dois cenários, sabendo que se colocássemos velocidade no nosso jogo iríamos sempre saltar a 1ª fase de pressão deles.

Análise do jogo: CD A dos Cunhados: 2-2 Sintrense B

O adversário apresentou-se em 1x4x2x3x1, num bloco alto, com 3 jogadores a condicionar de imediato a nossa saída de bola. Este foi um jogo atípico em que o árbitro prejudicou claramente o Sintrense B. Sem que houvesse motivo o árbitro deu 7 minutos de tempo de compensação e acabámos por sofrer o golo do empate aos 90+14. O A dos Cunhados apresentou-se num bloco médio baixo como já esperávamos, deixando o seu extremo esquerdo e o ponta-de-lança sempre prontos a serem solicitados para irem para ataque rápido. Foi assim que chegaram à vantagem, fizeram o 1.0 aos 23 minutos. Ao intervalo corrigimos alguns posicionamentos ofensivos e defensivos e procurámos fixar mais o nosso lateral direito, libertando o lateral esquerdo para a organização ofensiva. Esta foi a forma que encontrámos para bloquear o extremo esquerdo adversário que era o jogador que nos estava a causar mais problemas na primeira parte. Entrámos com boa dinâmica e intensidade e colocámos uma velocidade no jogo muito interessante, chegando ao empate aos 60 minutos. 2 minutos depois através de uma grande penalidade fizemos o 2x1 e colocámo-nos em vantagem. Aos 90+14 sofremos o empate numa bola directa para a área em que a bola sobra para um jogador adversário que só teve que encostar junto à baliza.

Microciclo 32						
2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Folga	UT115	UT116	UT117	UT118	Folga	24ª Jornada
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Video 2. <u>Meinhos</u> 3. Exercício de passe Dentro/Fora Mudança do centro do jogo 4. Treino Holandês GR + 8x8 + (8) + GR 5. Equilíbrio de cargas 4. 1 – GR + 4x4 + GR 6. Força média 7. Alongamentos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prevenção de Lesões 2. <u>Meinhos</u> 3. Força Explosiva 4 estações; 4 grupos; 4rep 2séries 4. Posse de bola GR + 7x5 + GR 5. Treino de Corredores GR + 10 x 10 + GR 2x1 corredor ofensivo 6. Alongamentos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Meinhos</u> 2. Exercício de passe 3. <u>Org Of x Org Def</u> 1+ 10 x 10 + 1 4. <u>Org. Of x Org Def</u> GR + 7x5 6x4+ GR 6. Jogo Formal 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Video 2. <u>Meinhos c/ todos os jogadores</u> 3. <u>Mob. Articular</u> 4. Velocidade de reacção 5. Dinâmicas Ofensivas 6. Esquemas <u>tácticos c/ seguimento para jogo</u> 7. Estratégia para o jogo 		 <p>União <u>Mucifalense</u></p> <p><u>X</u></p> <p>Sintrense B</p>

Análise ao Microciclo 32

Sabíamos que íamos encontrar uma equipa que se iria apresentar num sistema de 1x4x3x3, num bloco médio-baixo que iria esperar que nos desorganizássemos com bola para depois nos causarem problemas através da transição ofensiva. Foi assim na 1ª volta e seria assim na 2ª, visto terem conseguido um empate nas Lameiras. Mantinham dois extremos muito rápidos, criativos e imprevisíveis e para conseguirmos a vitória teríamos que estar sempre prontos para a transição defensiva mesmo quando estivéssemos em organização ofensiva. Devemos evitar situações de 1x1 contra os extremos..

Análise do jogo: União Mucifalense: 1 x 5 Sintrense B

A abordagem do Mucifalense ao jogo, dando-nos totalmente a iniciativa de jogo, já era esperada pela nossa equipa.


Conseguimos, portanto, controlar o jogo todo com bola, embora nem sempre com a qualidade desejada. Tentámos demasiadas vezes explorar os nossos interiores entre linhas, após contramovimentos com os avançados. Os avançados faziam movimentos de profundidade e os interiores de aproximação, abrindo espaços entre a linha média e a linha defensiva. O Mucifalense tentou sempre em contra-ataque surpreender-nos, principalmente através do extremo direito (melhor jogador adversário), mas quase sempre sem sucesso.

Curiosamente foi pelo corredor central que conseguimos criar as melhores oportunidades, inclusivamente, 3 dos nossos golos surgiram de jogadas com ligações muito interessantes por dentro do bloco adversário.

Microciclo 33						
2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Folga	UT 119	UT 120	UT121	Folga	Folga	Folga
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vídeo 2. Corrida Contínua 3. Exercício de Passe 4. Torneio de Futvôlei 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meinhos 2. Mobilidade Articular 3. Torneio 3 equipas AxB: BxC: CxA 4. Alongamentos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mobilidade Articular 2. Jogo Formal GR + 10 x 10 + GR 			

Análise ao Microciclo 33

Apesar de menos rigoroso comparativamente com os microciclos padrão, o microciclo 33 já teve mais uma Unidade de Treino comparativamente aos microciclos não padrão, em que as equipas desta série competem para a Taça da Associação de Futebol de Lisboa.


Microciclo 34						
2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Folga	UT122	UT123	UT124	UT125	Folga	25ª Jornada
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vídeo 2. Meinhos 3. Exercício de passe Dentro/Fora Mudança do centro do jogo 4. Exercício de posse de bola 16x 8 + 2J 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prevenção de Lesões 2. Posse de bola 8x4 3. Exercício de finalização 2x1 / 3x2 4. Força específica com finalização 4 estações 5. Jogo de 3 equipas AxB: BxC: CxA 6. Alongamentos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meinhos 2. Exercício de passe c/ finalização (Espelho) 3. Org Of x Org Def GR + 8x6 6x4+GR 4. Org Of x Org Def GR + 10 x 8 + 2 + GR 5. Jogo Formal 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vídeo 2. Jogo lúdico 3. Mob. Articular 4. Velocidade de reacção 5. Ex. Padronizado com finalização 5x2 + GR 6. Esquemas tácticos c/ seguimento para jogo 7. Livres e Penáltis 		 <p>Sintrense B X Venda do Pinheiro</p>

Análise ao Microciclo 34

O C.D. Venda do Pinheiro é uma equipa jovem que se apresenta num sistema de 1x4x3x3, tem como padrão a saída de bola a 3, com o médio defensivo a baixar para o meio dos centrais, os laterais expostos em simultâneo, os extremos por dentro e o PL quase sempre do lado da bola para preparar o ataque à profundidade sempre que necessário. Neste sentido, iremos pressionar alto evitando que o CD Venda do Pinheiro possa sair a jogar desde a 1ª fase. Sempre que possamos vamos contra atacar através dos nossos interiores e um dos PL de apoio, eles colocam muita gente à frente da linha da bola, abrindo espaços nas costas dos médios interiores e dos laterais. Chegam a ter 7 jogadores à frente da linha da bola.

Análise do jogo: Sintrense B 6 x 2 CD Venda do Pinheiro

Aos 28 minutos fizemos o 1º golo do jogo de grande penalidade. Antes disto já tínhamos tido duas oportunidades de golo pelo nosso interior esquerdo. Numa jogada de grande mérito, em que a equipa da CD Venda do Pinheiro colocou todos os seus princípios da Organização Ofensiva em prática, conseguiram ir ao corredor lateral direito tirar cruzamento em situação de 2x1 e empatar o jogo. Resultado injusto ao intervalo para a nossa equipa. Na 2ª parte a nossa qualidade individual e colectiva veio ao de cima, controlámos o jogo com e sem bola conseguindo fazer logo dois golos nos primeiros 10 minutos da 2ª parte. Depois fizemos algumas alterações na equipa mas nunca perdemos a intensidade com que reentrámos na partida, fazendo ainda mais 3 golos. Sofremos um golo já perto do final num erro de comunicação entre o nosso guarda-redes e um dos nossos defesas centrais.

Microciclo 35						
2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Folga	UT126	UT 127	UT128	UT129	Folga	26ªJornada
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vídeo 2. <u>Meinhos</u> 3. Exercício de passe Inverte o sentido 4. Exercício de Posse de bola 6x4+2 + (6) 4. Equilíbrio de Cargas Jogos reduzidos 5. Força Média 6. Alongamentos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prevenção de Lesões 2. <u>Meinhos</u> de transição 3. Exercício de passe com finalização 4. Organização Ofensiva Divisão do grupo 8x6 Estações de força 5. Torneio de 3 equipas 6x6+6 Alongamentos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Corrida Contínua 2. Mobilidade Articular 3. Exercício de posse de bola 10x10 – início bola <u>directa</u> 4. <u>Org Of x Org Def</u> GR + 8x6 GR + 8x7 GR + 10 x 8 + 2 + GR 5. Alongamentos 6. Força média 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vídeo 2. <u>Futvôlei</u> 3. <u>Mob. Articular</u> 4. Velocidade de <u>reacção</u> 5. Dinâmicas Ofensivas 6. Preparar a Pressão 7. Estratégia para o jogo <u>Esquemas Tácticos</u> 		 <p>R.D. Algueirão X Sintrense B</p>

Análise ao Microciclo 35

O RD Algueirão é um adversário que se apresenta em 1x4x4x2, contrariamente à forma como se apresentava na 1ª volta do campeonato. 1x4x3x3. Continúa a jogar directo, contudo, neste momento tem dois avançados com um grande porte atlético que lhe permite ganhar quase sempre a 1ª bola. Treinámos esta situação no exercício 3 da UT 128, em que a treinador colocava sempre a bola para um duelo aéreo e era assim que se iniciava o exercício. Trata-se de mais um derby de Sintra e por isso acreditámos que iríamos ter um jogo muito complicado, contra um adversário motivado por jogar em casa e por receber o Sintrense B.

Análise do jogo: R.D. Algueirão 0 x 2 Sintrense B

Tratou-se de um jogo em que a primeira parte foi de muita luta, muita entrega mas também muito mal jogada. Entrámos um pouco na forma de jogar do adversário e sempre que conseguíamos recuperar a bola procurávamos rapidamente o passe longo para os nossos avançados ou para o interior do lado contrário. Este não é o padrão da nossa forma de jogar, nós gostamos de manter a posse da bola, contudo, fomos influenciados pela forma de jogar do adversário. Na 2ª parte foi diferente, pedimos ao intervalo que não nos libertássemos da bola com tanta facilidade porque já tínhamos cometido um conjunto de erros não forçados que não é normal na nossa equipa. Em duas jogadas de envolvimento pelos corredores laterais, conseguimos criar situações de 2x1 no último terço (o interior adversário não acompanhava) e fazer dois golos. Um deles pelo nosso lateral direito e outro pelo nosso lateral esquerdo. Uma vitória conquistada pelo melhoramento claro da tomada de decisão no último terço do campo.

Microciclo 36						
2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Folga	UT 130	UT 131	UT132	UT133	Folga	27º Jornada
	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Meinhos</u> 2. Exercício de passe Dentro/Fora Mudança do centro do jogo 3. Exercício de posse de bola 16x 8 + 2J 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prevenção de Lesões 2. Posse de bola 8x4 3. Exercício de finalização 2x1 / 3x2 4. Força específica com finalização 4 estações 5. Jogo de 3 equipas AxB: BxC: CxA 6. Alongamentos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Meinhos</u> 2. Exercício de passe c/ finalização (Espelho) 3. <u>Org Of x Org Def</u> GR + 8x6 6x4+GR 4. <u>Org Of x Org Def</u> GR + 10 x 8 + 2 + GR 5. Jogo Formal 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogo lúdico 2. <u>Mob. Articular</u> 3. <u>Velocidade de reacção</u> 4. Ex. Padronizado com finalização 5x2 + GR 5. <u>Esquemas tácticos c/ seguimento para jogo</u> 6. Livres e Penáltis 		 <p>Sintrense B x Monte Agraço FC</p>

Análise ao Microciclo 36

O Monte Agraço era uma equipa que não arriscava nada na 1ª fase de construção, procurava sempre o seu ponta-de-lança através do jogo directa ou a diagonal do lado contrário, central-extremo ou central-lateral. Em termos defensivos, a sua primeira fase de pressão iniciava-se com os três avançados quase na mesma linha o que iria permitir ao nosso médio defensivo ganhar vantagem nas costas deles. Paravam a linha defensiva em bola descoberta e as costas dos laterais em zonas frágeis que poderíamos explorar, uma vez que a velocidade de deslocamento dos centrais também não era muito elevada. Foi assim na 1ª volta e seria assim novamente.

Análise do jogo: Sintrense B 1 x 1 Monte Agraço FC

O Monte Agraço desde o início deu a iniciativa de jogo ao Sintrense B, deixando o bloco médio baixo, e procurando o jogo direto como já havia feito em Monte Agraço. Os jogadores adversários mostraram uma competitividade inqualificável, disputaram cada lance de forma determinada e viril, provocando algum receio aos nossos jovens jogadores. Fizeram o 1x0 num canto e posteriormente baixaram ainda mais o bloco, dificultando ao máximo a nossa entrada na sua área. Ao intervalo demos feedback para expormos um pouco mais os nossos laterais e pedimos para que aumentássemos a velocidade do jogo, a bola demorava muito tempo a ir de um corredor lateral ao outro, permitindo que o nosso adversário se reposicionasse. Depois de muita insistência e de várias tentativas para chegar à área conseguimos marcar um golo ao minuto 85 através de uma combinação entre o nosso lateral e um dos pontas de lança acabando por dar golo. 1-1 resultado que me parece injusto para o volume de jogo que tivemos e a quantidade de oportunidades que desperdiçámos, sobretudo na 2ª parte.

Microciclo 37						
2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Folga	UT 134	UT 135	UT 136	UT 137	Folga	28ª Jornada
	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Meinhos</u> 2. Exercício de passe Dentro/Fora Mudança do centro do jogo 3. Exercício de posse de bola 16x 8 + 2J 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prevenção de Lesões 2. Posse de bola 8x4 3. Exercício de finalização 2x1 / 3x2 4. Força específica com finalização 4 estações 5. Jogo de 3 equipas AxB: BxC: CxA 6. Alongamentos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Meinhos</u> 2. Exercício de passe c/ finalização (Espelho) 3. <u>Org Of x Org Def</u> GR + 8x6 6x4+GR 4. <u>Org Of x Org Def</u> GR + 10 x 8 + 2 + GR 5. Jogo Formal 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogo lúdico 2. <u>Mob. Articular</u> 3. <u>Velocidade reactiva</u> 4. Exercício Padronizado de Finalização 5. Estratégia para o jogo 6. <u>Esquemas Táticos</u> 7. Treino linha defensiva 8. Livres e Penáltis 		 <p>U. Atlético Povoense X Sintrense B</p>

Análise ao Microciclo 37

Nesta semana preparámo-nos para defrontar uma das melhores equipas do campeonato. Sabíamos que o Povoense era uma equipa que iria apresentar um bloco médio-baixo, que iria procurar causar-nos problemas através da transição ofensiva e do jogo directo no Ponta de Lança. Apresentam um sistema de 1x4x3x3 com uma ideia de jogo muito objectiva e pragmática, com risco zero na 1ª e 2ª fase de construção. Teríamos que tentar ganhar a 1ª bola e se não ganhássemos a nossa linha média e linha avançada deveria encurtar rapidamente para a 2ª bola. Alertámos a nossa linha defensiva para o facto de ser necessário estar muito atento à bola coberta e bola descoberta uma vez que o nosso adversário tinha uma enorme competência em atacar as costas da nossa linha defensiva. Visitámos a Povóa a 4 pontos do Povoense e se queríamos continuar a acreditar na subida de divisão tínhamos obrigatoriamente que vencer..

Análise do jogo: União Atlético Povoense 0 x 3 Sintrense B

O União Povoense alterou a sua linha de pressão passando de média baixa para média alta. Creio que a ideia do nosso adversário era intimidar-nos desde o início com uma pressão à saída da nossa área, mostrando-nos que apenas a vitória lhes interessava para selar automaticamente o playoff. Todavia, quanto mais alta é a linha de pressão mais organizada defensivamente tem que ser a equipa e o Povoense não o foi. Começaram a abrir espaços entre linhas que nos facilitou imenso a entrada no seu bloco defensivo. Os nossos interiores tiveram sempre espaço nas costas dos médios e quando os laterais adversários acompanhavam o seu movimento de aproximação deixavam espaços nas costas que eram explorados pelos nossos avançados. Conseguimos fazer um golo na 1ª parte e ir para o intervalo a vencer 1.0. Na segunda parte, há medida que o tempo ia passando aumentava paralelamente o nervosismo e a ansiedade do nosso adversário, que ia fazendo faltas atrás de faltas, algumas delas bastante grosseiras, que resultaram em 6 amarelos e 2 vermelhos na 2ª parte. Nós aproveitámos o mau momento do adversário para marcar mais dois golos e materializar uma boa exibição numa excelente vitória que ainda nos faz sonhar com o objectivo de subir de divisão.

Microciclo 38						
2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Folga	UT138	UT139	UT140	UT141	Folga	29ª Jornada
	<ol style="list-style-type: none">1. Vídeo2. <u>Meinhos</u>3. Exercício de passe Inverte o sentido4. Torneio de 3 equipas GR + 6x6+(6) + GR Ax B: Bx C: Cx A:5. Força Média6. Alongamentos	<ol style="list-style-type: none">1. Prevenção de Lesões2. <u>Meinhos</u> de transição3. Força Explosiva 3 estações4. Jogos reduzidos e condicionados 3x2+ 1 GR + 3x3 + GR 3x36. Alongamentos	<ol style="list-style-type: none">1. <u>Meinhos</u>2. Mobilidade Articular3. Exercício de posse de bola Grupo Dividido 1- 8x6+ GR 2- 6 finalização4. Exercício de posse de bola GR + 10 x8 + 2 + GR5. Jogo Formal	<ol style="list-style-type: none">1. Vídeo2. <u>Meinhos</u>3. <u>Mob. Articular</u>4. Velocidade de reacção5. Dinâmicas Ofensivas6. Esquemas tácticos7. Estratégia para o jogo Ofensiva + Defensiva8. Livres e Penáltis	<div><p>Sintrense B</p><p>X</p><p>UDR Santa Maria</p></div>	

Análise ao Microciclo 39

Este foi o penúltimo microciclo da época e nesta fase continua a notar-se o empenhamento e a determinação dos jogadores no treino. Conseguimos perceber que todos eles acreditam que podemos ainda chegar ao objectivo de subir de divisão.

Análise do jogo: Sintrense B 3 -1 UDR Santa Maria

O UDR Santa Maria apresentou-se com um sistema de jogo base definido em 1-4-3-3 utilizando 2 médios de cobertura com zona pressionante alta o que não nos surpreendeu. Num jogo em nossa casa, onde o adversário veio causar algumas dificuldades, ao intervalo existia o nulo no resultado, sentimos os jogadores algo ansiosos e com medo de errar. Ao intervalo tranquilizámo-los e mostramos-lhes que seria possível vencer se conseguíssemos definir um pouco melhor nas zonas de criação e finalização. Pois estávamos a chegar lá com relativa facilidade mas depois o critério e a tomada de decisão não estavam a ser os melhores. Na 2ª parte e apesar da expulsão do nosso lateral direito, tivemos a capacidade de marcar três golos, depois de estarmos a perder por 1x0. Apesar do trabalho colectivo, houve neste jogo uma clara evidência da qualidade individual de um jogador que fez 3 golos e nos manteve no sonho de subir de divisão até à última jornada.

Microciclo 39						
2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Folga	UT142	UT143	UT144	UT145	Folga	30ª Jornada
	<div>1. Video</div> <div>2. <u>Meinhos</u></div> <div>3. Exercício de passe Inverte o sentido</div> <div>4. Exercício de Posse de bola 6x4+2 + (6)</div> <div>4. Equilíbrio de Cargas Jogos reduzidos</div> <div>5. Força Média</div> <div>6. Alongamentos</div>	<div>1. Prevenção de Lesões</div> <div>2. <u>Meinhos</u> de transição</div> <div>3. Exercício de passe com finalização</div> <div>4. Organização Ofensiva</div> <div>5. Torneio de 3 equipas 6x6+6</div> <div>6. Alongamentos</div>	<div>1. <u>Meinhos</u></div> <div>2. Mobilidade Articular</div> <div>3. Exercício de posse de bola 10x10 – 8 balizas</div> <div>4. <u>Org</u> Ofensiva x <u>Org.</u> Defensiva com situação de finalização de 5x3 e 3x2</div> <div>5. Jogo formal – <u>espaço</u> reduzido</div> <div>6. Alongamentos</div>	<div>1. Video</div> <div>2. <u>Futvôlei</u></div> <div>3. <u>Mob.</u> Articular</div> <div>4. Velocidade de <u>reacção</u></div> <div>5. Dinâmicas Ofensivas</div> <div>6. Preparar a Pressão</div> <div>7. Estratégia para o jogo</div> <div>8. Esquemas <u>Tácticos</u></div>		<div></div> <div>F.C. DE OTA</div> <div>X</div> <div>Sintrense B</div>

Análise ao Microciclo 39

Último jogo do campeonato. Queríamos vencer para podermos ainda sonhar com um deslize do Povoense. O FC OTA vinha de quatro derrotas seguidas, nós últimos 7 jogos tinha vencido apenas 1 contra o Bragadense e perdido os restantes 6. Acreditávamos que se marcássemos cedo poderíamos tirar vantagem disso mesmo. Os jogadores compareceram nos treinos todos estipulados para o microciclo 40 e todos eles estão motivados para este jogo.

Análise do jogo: FC OTA 0-6 Sintrense B

A equipa adversária apresentou-se numa organização estrutural de 1-4-3-3 com um médio defensivo e dois médios interiores. Conseguimos ter mais bola tal como foi apanágio da nossa equipa ao longo de toda a época desportiva e isso começou a fazer com que o nosso adversário começasse a entrar em crise por não ter a bola. Nos primeiros 30 minutos fizemos três golos, dois deles de grande penalidade. Os jogadores adversários encontravam-se extremamente precipitados, fizeram dois penáltis que nós aproveitámos para materializar em golo. O FC OTA veio para a segunda parte já rendido, sem qualquer argumento para dar a volta à situação, enquanto nós aproveitávamos a rendição para usufruir do último jogo do campeonato, traduzindo-o em mais 3 golos na 2ª parte. 0x6 é uma vitória por números que nós nunca pensávamos alcançar.

Microciclo 40						
2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Folga	UT146	UT147	UT148	UT149	Folga	Folga
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Video 2. <u>Meinhos</u> 3. Exercício de passe Inverte o sentido 4. Torneio 3 equipas GR + 8x8+8 + GR 5. Alongamentos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Meinhos</u> 2. Exercício de finalização 2x1 / 3x2 3. Jogo Fomal GR + 10 x 10 + GR 4. Alongamentos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Meinhos</u> 2. Mobilidade Articular 3. Exercício de posse de bola 10x10 – 2 mini balizas 4. <u>Org</u> Ofensiva x <u>Org</u>. Defensiva com situação de finalização de 5x3 e 3x2 5. Jogo formal GR + 10 x 10 + GR Alongamentos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Futvôlei</u> 2. <u>Mob.</u> Articular 3. Jogo Fomal GR + 10 x 10 + GR 4. Alongamentos 		

Análise ao Microciclo 40

Este foi o último Microciclo da época desportiva. Serviu sobretudo para analisar quais os jogadores do escalão Juniores A do Sport União Sintrense têm qualidade para na época desportiva 2019/2020 integrarem o plantel da equipa B do Sport União Sintrense. Verificou-se uma maior descompressão por parte dos jogadores nesta semana tal como já era de esperar.

5.4 Monitorização da Carga de Treino

Para melhor programar e adaptar as cargas de treino utilizámos no nosso dia a dia, a Percepção Subjectiva de Esforço (PSE) e o Índice de Hooper. Tal facto permite estar mais perto de alcançar o desempenho ideal dos jogadores.

A percepção subjetiva de esforço permite a quantificação da carga interna de treino, expressando o sentimento de adaptações ao treino e as dificuldades de processamento psicofisiológicos em termos da função, uma vez que o cérebro integra toda a informação da periferia do corpo e do estado da homeostase do corpo (Baron, Moullan, Deruelle & Noakes, 2010). O índice de Hooper é um método baseado num questionário de autoanálise que analisa as classificações de bem-estar relativas à fadiga, nível de stresse, dor muscular de início retardado (DOMS) e quantificação do sono/distúrbios.

Cada um destes constructos foi medido separadamente, o índice de Hooper antes das sessões de treino e a PSE após as sessões de treino. O Índice é o somatório destas 4 classificações e de acordo com Hooper (Hooper & Mackinnon, 1995), a utilização de classificações subjetivas usando escalas de 1 a 7 de “muito, muito baixo ou bom” (classificação de 1) a “muito, muito “alto ou mau” (classificação de 7) foram sugeridas como uma estratégia de baixo custo para deteção precoce da síndrome do excesso de treino, (isto é, alteração de funções fisiológicas e adaptação ao desempenho, comprometimento do processamento psicológico, disfunção imunológica e anormalidades bioquímicas) e monitorização do treino (Hooper & Mackinnon, 1995). Assim, o índice de Hooper medido diariamente antes de cada sessão de treino, não só permite detetar melhor os sinais individuais de pré-fadiga, quando interpretado juntamente com as cargas de treino dos jogadores (Hooper & Mackinnon, 1995), mas também, eventualmente, adaptar as cargas de treino programadas face ao relato dos jogadores. Tal facto permite que a equipa técnica e o preparador físico possam programar e adaptar as CT para alcançar o desempenho ideal dos jogadores.

Para melhor compreendermos a aplicação de ambas as escalas, deixo-vos o exemplo do Microciclo 30 que corresponde às UT 107, UT 108, UT 109 e UT 110.

Microciclo 30				
	Percepção Subjectiva de Esforço (PSE)			
Nome	UT107	UT 108	UT 109	UT 110
Atleta 1	5	4	7	3
Atleta 2	7	6	9	5
Atleta 3	5	6	3	5
Atleta 4	4	5	4	4
Atleta 5	8	7	9	6
Atleta 6	8	6	8	5
Atleta 7	7	6	9	6
Atleta 8	8	6	7	5
Atleta 9	3	3	7	5
Atleta 10	6	5	5	4
Atleta 11	4	6	6	5
Atleta 12	5	5	4	3
Atleta 13	6	5	4	4
Atleta 14	9	5	5	3
Atleta 15	6	4	3	3
Atleta 16	4	4	6	3
Atleta 17	4	3	7	4
Atleta 18	3	5	6	4

Hooper - UT 107					
Jogador	DOMS	SONO	FADIGA	STRESS	TOTAL
Atleta 1	1	4	3	4	12
Atleta 2	1	2	1	2	6
Atleta 3	3	3	2	3	11
Atleta 4	2	2	2	1	7
Atleta 5	4	2	3	1	10
Atleta 6	3	2	3	1	9
Atleta 7	1	1	2	1	5
Atleta 8	2	2	2	1	7
Atleta 9	2	2	1	1	7
Atleta 10	3	3	3	1	10
Atleta 11	1	3	2	1	7
Atleta 12	3	2	4	2	11
Atleta 13	2	3	3	1	9
Atleta 14	4	3	3	1	11
Atleta 15	3	1	3	2	9
Atleta 16	1	2	2	1	6
Atleta 17	1	2	2	1	6
Atleta 18	1	1	2	2	6

Hooper - UT 108					
Jogador	DOMS	SONO	FADIGA	STRESS	TOTAL
Atleta 1	3	3	3	3	12
Atleta 2	3	2	2	2	9
Atleta 3	3	1	2	1	7
Atleta 4	3	3	2	4	12
Atleta 5	2	2	2	1	7
Atleta 6	2	2	3	1	8
Atleta 7	3	2	2	1	8
Atleta 8	3	2	2	1	8
Atleta 9	3	3	3	1	10
Atleta 10	3	2	3	1	9
Atleta 11	3	2	3	1	9
Atleta 12	3	2	3	1	9
Atleta 13	3	3	3	1	10
Atleta 14	3	1	3	2	9
Atleta 15	3	1	3	2	9
Atleta 16	2	2	2	1	7
Atleta 17	2	1	2	2	7
Atleta 18	3	2	3	2	10

Hooper - UT 109					
Jogador	DOMS	SONO	FADIGA	STRESS	TOTAL
Atleta 1	3	3	3	1	10
Atleta 2	3	1	1	2	7
Atleta 3	4	1	3	1	9
Atleta 4	2	2	2	4	10
Atleta 5	2	1	2	1	6
Atleta 6	2	2	2	1	7
Atleta 7	2	2	2	1	7
Atleta 8	2	2	2	1	7
Atleta 9	3	2	2	1	8
Atleta 10	3	3	3	1	10
Atleta 11	2	1	3	1	7
Atleta 12	3	2	2	2	9
Atleta 13	2	3	3	1	9
Atleta 14	3	3	3	1	10
Atleta 15	3	1	3	2	9
Atleta 16	3	3	3	1	10
Atleta 17	2	2	2	1	7
Atleta 18	3	1	2	1	7

Hooper - UT 110					
Jogador	DOMS	SONO	FADIGA	STRESS	TOTAL
Atleta 1	3	2	3	2	10
Atleta 2	2	2	1	2	7
Atleta 3	3	2	2	2	9
Atleta 4	3	2	2	3	10
Atleta 5	3	1	2	1	7
Atleta 6	1	2	2	1	6
Atleta 7	2	1	2	1	6
Atleta 8	2	2	2	1	7
Atleta 9	3	3	3	1	10
Atleta 10	1	1	2	1	5
Atleta 11	2	5	4	4	15
Atleta 12	3	2	3	1	9
Atleta 13	2	2	2	2	8
Atleta 14	2	3	3	2	10
Atleta 15	2	1	2	1	6
Atleta 16	3	1	2	4	10
Atleta 17	2	1	2	1	6
Atleta 18	3	1	2	4	10

5.5 Pontos fracos e Pontos fortes do Estagiário

Uma das qualidades de um ser humano enquanto pessoa e profissional é ter um bom autoconhecimento e identificar os nossos pontos fracos é fundamental para o nosso processo de desenvolvimento e evolução. Começo por reconhecer que o meu maior ponto fraco foi a grande dificuldade em adaptar-me ao contexto do campeonato distrital e a uma equipa completamente amadora, sem o mesmo rigor e empenhamento que jogadores semiprofissionais ou profissionais. Identifico como ponto fraco também a dificuldade que tenho em trabalhar contra aquilo em que acredito e que são as minhas ideias do treino e do jogo. Ao longo desta época desportiva fiz parte integrante de um conjunto de ideias e formas de pensar o jogo antagónicas às minhas, todavia, sempre que estamos no papel de treinadores adjuntos este factor pode estar presente e para ajudarmos o nosso treinador principal é importante que nos possamos adaptar às suas ideias. Certamente, terei mais pontos fracos, todavia, creio que estes são os mais evidentes.

No que concerne aos pontos fortes, considero-me um treinador controlado emocionalmente, raramente deixo que as minhas emoções extravasem e alterem o meu comportamento, sou dedicado e comprometido, com um grande grau de exigência e inflexibilidade na negociação dos aspectos que considero fundamentais para desenvolver o trabalho da equipa. Apresento capacidade para liderar um grupo, orientar e coordenar exercícios, auxiliando o treinador principal nesta tarefa.

Creio que sou um bom comunicador, a minha mensagem chega aos jogadores de forma clara e com conteúdo. Para além disso, procuro sempre que ensino ou corrijo um jogador fazê-lo de forma pedagógica.

Tenho a preocupação de dar o exemplo. Tudo numa equipa será reflexo da postura do treinador. Se o treinador não é profissional no seu trabalho, a equipa também não o será. Se o treinador pede pontualidade aos atletas, terá de ser o primeiro a demonstrar isso para o grupo.

Procuro estar em constante evolução, para tal, dedico-me a frequentar formações com regularidade, a ler livros sobre o futebol e outras modalidades e a procurar estágios de observação.

5.6 Classificação

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	JC	VC	EC	DC	GMC	GSC	JF	VF	EF	DF	GMF	GSF
1	Bocal	81	30	<u>26</u>	<u>3</u>	<u>1</u>	<u>108</u>	<u>40</u>	+68	<u>15</u>	<u>15</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>68</u>	<u>21</u>	<u>15</u>	<u>11</u>	<u>3</u>	<u>1</u>	<u>40</u>	<u>19</u>
2	Alverca B	70	30	<u>22</u>	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>98</u>	<u>33</u>	+65	<u>15</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>56</u>	<u>12</u>	<u>15</u>	<u>10</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>42</u>	<u>21</u>
3	Altético Povoense	66	30	<u>21</u>	<u>3</u>	<u>6</u>	<u>76</u>	<u>33</u>	+43	<u>15</u>	<u>13</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>52</u>	<u>13</u>	<u>15</u>	<u>8</u>	<u>2</u>	<u>5</u>	<u>24</u>	<u>20</u>
4	Sintrense B	65	30	<u>19</u>	<u>8</u>	<u>3</u>	<u>92</u>	<u>36</u>	+56	<u>15</u>	<u>9</u>	<u>5</u>	<u>1</u>	<u>53</u>	<u>19</u>	<u>15</u>	<u>10</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>39</u>	<u>17</u>
5	Rio de Mouro	58	30	<u>18</u>	<u>4</u>	<u>8</u>	<u>73</u>	<u>39</u>	+34	<u>15</u>	<u>11</u>	<u>1</u>	<u>3</u>	<u>46</u>	<u>17</u>	<u>15</u>	<u>7</u>	<u>3</u>	<u>5</u>	<u>27</u>	<u>22</u>
6	Algueirão	51	30	<u>14</u>	<u>2</u>	<u>7</u>	<u>71</u>	<u>53</u>	+18	<u>15</u>	<u>8</u>	<u>5</u>	<u>2</u>	<u>47</u>	<u>27</u>	<u>15</u>	<u>6</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>24</u>	<u>26</u>
7	Monte Agraço	43	30	<u>12</u>	<u>7</u>	<u>11</u>	<u>47</u>	<u>48</u>	-1	<u>15</u>	<u>8</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>31</u>	<u>23</u>	<u>15</u>	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>7</u>	<u>16</u>	<u>25</u>
8	A dos Cunhados	38	30	<u>10</u>	<u>8</u>	<u>12</u>	<u>55</u>	<u>60</u>	-5	<u>15</u>	<u>6</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>27</u>	<u>23</u>	<u>15</u>	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>7</u>	<u>28</u>	<u>37</u>
9	Juventude Castanheira	38	30	<u>10</u>	<u>8</u>	<u>12</u>	<u>45</u>	<u>47</u>	-2	<u>15</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>4</u>	<u>24</u>	<u>18</u>	<u>15</u>	<u>5</u>	<u>2</u>	<u>8</u>	<u>21</u>	<u>29</u>
10	Mucifalense	36	30	<u>10</u>	<u>6</u>	<u>14</u>	<u>58</u>	<u>58</u>	0	<u>15</u>	<u>6</u>	<u>3</u>	<u>6</u>	<u>30</u>	<u>21</u>	<u>15</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>8</u>	<u>28</u>	<u>37</u>
11	UDR Santa Maria	36	30	<u>11</u>	<u>3</u>	<u>16</u>	<u>42</u>	<u>61</u>	-19	<u>15</u>	<u>6</u>	<u>3</u>	<u>6</u>	<u>26</u>	<u>25</u>	<u>15</u>	<u>5</u>	<u>0</u>	<u>10</u>	<u>16</u>	<u>36</u>
12	FC Ota	27	30	<u>8</u>	<u>3</u>	<u>19</u>	<u>31</u>	<u>87</u>	-56	<u>15</u>	<u>6</u>	<u>0</u>	<u>2</u>	<u>18</u>	<u>42</u>	<u>15</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>10</u>	<u>13</u>	<u>45</u>
13	Venda do Pinheiro	24	30	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>18</u>	<u>39</u>	<u>70</u>	-31	<u>15</u>	<u>3</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>14</u>	<u>26</u>	<u>15</u>	<u>3</u>	<u>3</u>	<u>9</u>	<u>25</u>	<u>44</u>
14	Torreense B	22	30	<u>7</u>	<u>1</u>	<u>22</u>	<u>45</u>	<u>68</u>	-23	<u>15</u>	<u>4</u>	<u>1</u>	<u>10</u>	<u>28</u>	<u>28</u>	<u>15</u>	<u>3</u>	<u>0</u>	<u>12</u>	<u>17</u>	<u>40</u>
15	Alenquer e Benfica	22	30	<u>6</u>	<u>4</u>	<u>20</u>	<u>43</u>	<u>89</u>	-46	<u>15</u>	<u>4</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>25</u>	<u>34</u>	<u>15</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>11</u>	<u>18</u>	<u>55</u>
16	Bragadense	4	30	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>28</u>	<u>28</u>	<u>122</u>	-101	<u>15</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>13</u>	<u>16</u>	<u>34</u>	<u>15</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>15</u>	<u>5</u>	<u>88</u>

P-Pontos; **J**-Jogos; **V**-Vitórias; **E**-Empates; **D**-Derrotas; **GM** – Golos Marcados; **GS** – Golos Sofridos; **DG** – Diferença Golos; **JC** – Jogos em casa; **VC** – Vitórias em Casa; **EC** - Empates em Casa; **DC** – Derrotas em casa; **GMC** – Golos Marcados Casa; **GSC** – Golos Sofridos Casa; **JF** –Jogos Fora; **VF** – Vitórias Fora; **EF** – Empates Fora; **DF** – Derrotas Fora; **GMF** – Golos Marcados Fora; **GSF** - Golos Sofridos Fora;

6. Observação e Análise

A Observação e Análise dividia-se em Observação e Análise da própria Equipa e Observação e Análise do Adversário. A Observação e Análise do adversário era sobretudo qualitativa. Filmávamos o adversário no jogo anterior ao nosso e posteriormente concebíamos um vídeo com os quatro momentos do jogo, organizados em Organização Defensiva, Transição Ofensiva, Organização Ofensiva e Transição Defensiva, e os esquemas tácticos, com a duração de cerca de 10 minutos.

A título de exemplo:

Equipa Observada: Juventude da Castanheira



Fig. 24 – Organização Defensiva Juventude da Castanheira

Na fig.24 verifica-se que o médio ofensivo da equipa do Juventude da Castanheira fica na mesma linha do ponta de lança, logo pressionam em 1x4x4x2. Quando a bola vai ao corredor lateral nenhum deles fecha o médio defensivo da equipa adversário permitindo que a bola entre ali. Não existe ligação entre a linha média e a 1ª pressão permitindo sair tranquilamente pela zona interior, mais propriamente pelo médio defensivo.

Transição Ofensiva



Fig. 25 – Transição Ofensiva Juventude da Castanheira

Um dos padrões desta equipa na Transição Ofensiva é logo que ganham a bola procuram o ponta de lança em apoio frontal e depois mudam o centro do jogo para os corredores laterais, local onde têm dois extremos muito rápidos e desequilibradores.

Organização Ofensiva

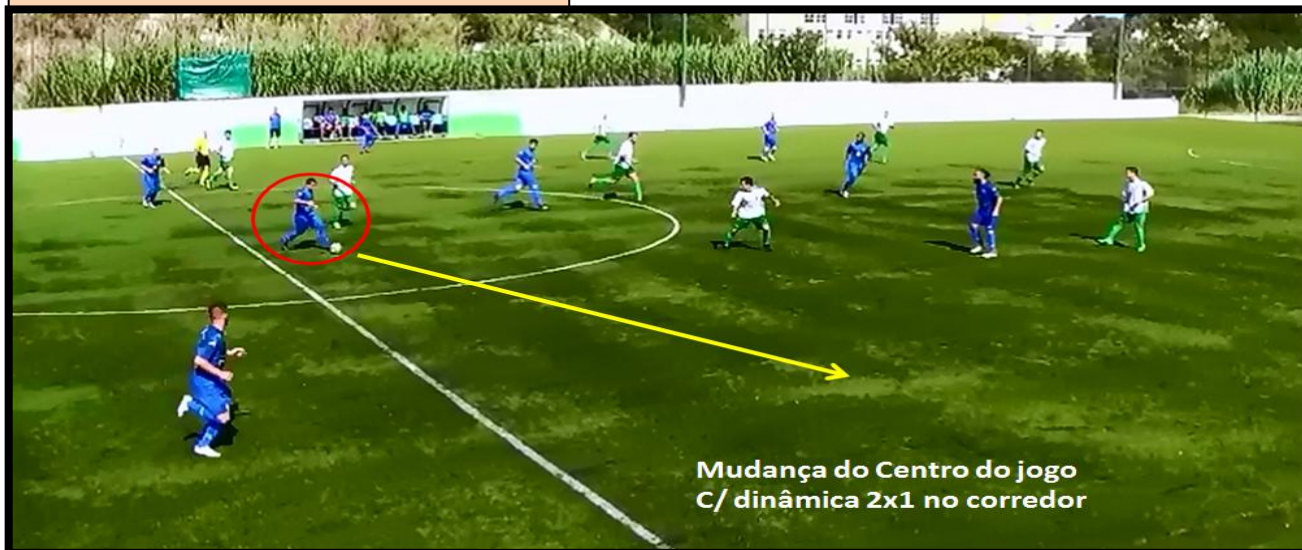


Fig. 26– Organização Ofensiva Juventude da Castanheira

Na organização ofensiva foi identificado que na sua 1ª fase de construção, circulam a bola entre os centrais, posteriormente atraem o adversário a um corredor para depois variarem o centro do jogo para o corredor contrário criando situações de 2x1 no corredor ofensivo quando o adversário demora a fechar o corredor do lado contrário.

Transição Defensiva



Fig. 27– Transição Defensiva Juventude da Castanheira

Na transição defensiva ficam fora de posição com relativa facilidade em função do local da bola. Verificou-se em várias situações os 3 médios do lado da bola e espaço do lado contrário que pode ser explorado. Para além disto, param a linha defensiva em situação de bola descoberta. Podemos aproveitar com movimentos de rotura ou contramovimento.

Esquemas Tácticos Defensivos



Fig. 28– Esquemas Tácticos Ofensivos Juventude da Castanheira

Defesa zona. Devemos arrastar um jogador ao 1º poste para tirar o 1º homem de zona e depois entrarmos lá com um 2º jogador com o intuito de cabecear. Notámos que o guarda-redes tem dificuldade em sair aos cruzamentos.

Esquemas Tácticos Ofensivos



Fig. 29– Esquemas Tácticos Ofensivos - Juventude da Castanheira

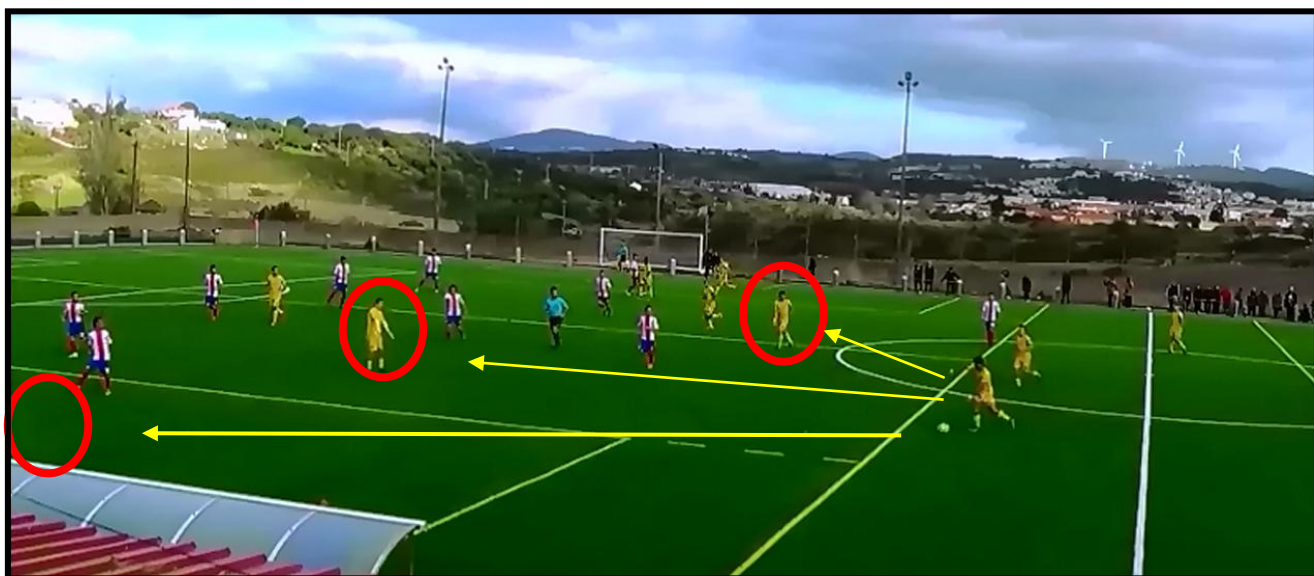
A fig. 29 é um exemplo de um canto ofensivo da equipa do Juventude da Castanheira. Habitualmente marcam a fechar e têm como referência o defesa-central Paulo Alcobia, que realiza um movimento incisivo ao 1º poste.

No que concerne à **Observação da Própria Equipa**, elaborávamos um compacto de vídeo-análise onde identificávamos o que tínhamos feito de melhor e de pior. O tempo do vídeo era de cerca de 10 minutos e era mostrado aos jogadores sempre no primeiro dia de treino do microciclo.

Deixo a título de exemplo algumas imagens do jogo: Sintrense B x Mucifalense



O nosso médio podia ter mudado o centro do jogo mas voltou a trazer a bola para a zona pressionante do adversário



Saída a 3, com as zonas bem ocupadas na largura, entre linhas e na profundidade, tal como nós tínhamos pedido.



Muito bem a procurar linha de passe nas costas da primeira pressão do adversário, agora é virar os apoios para a frente e jogar em direcção à baliza do adversário.

7. Plano de Prevenção de Lesões



Decidimos criar um plano de prevenção de lesões que seria executado na 2ª Unidade de Treino do microciclo padrão, porque entendemos que este tipo de treino é fundamental para reduzir o risco de lesões nos jogadores de futebol. Tal como verificámos na análise individual dos atletas, as lesões estão quase sempre associadas


aos seus piores momentos, arriscando-me mesmo a dizer que são o maior inimigo dos jogadores porque retira-os da equipa e não lhes permite lutar por um lugar.


A título de exemplo – Microciclo 38 – UT 139

Treino de reeducação sensório-motor

Apoio unilateral com trabalho técnico em superfície instável			
	Séries	3	
	Reps.	1	
	Tempo	30''	
	Carga		
Obs.:	Pé: Cabeça		


Equilíbrio numa perna segurar bola			
		Séries	2
		Reps.	1
		Tempo	30"
		Carga	
Obs.:	Trocar membro inferior		


Equilíbrio numa perna testar o parceiro			
	Séries	3	
	Reps.	1	
	Tempo	30"	
	Carga		
Obs.:	Trocar membro inferior		


Equilíbrio tocar num objeto/chão			
	Séries	2	
	Reps.	1	
	Tempo	20"	
	Carga		
Obs.:	Trocar membro inferior		

Exercícios do treino pilométrico

Agachamentos			
	Séries	2	
	Reps.	1	
	Tempo	30''	
	Carga		
Obs:			

Agachamentos com afundos frontais		
	Séries	2
	Reps.	10
	Tempo	
	Carga	
Obs:	Trocar membro inferior	

Salto Vertical		
	Séries	2
	Reps.	1
	Tempo	20''
	Carga	
Obs:		

Saltos Laterais			
	Séries	2	
	Reps.	1	
	Tempo	30"	
	Carga		
Obs.:	Trocar de membro Inferior / distância de 1m para o lado		

Excêntricos Nórdicos (Isquiotibais)			
	Séries	2	
	Reps.	5	
	Tempo		
	Carga		
Obs:			

Anteversão/ Retroversão da Anca ("Gato")			
	Séries	3	
	Reps.	20	
	Tempo		
	Carga		
Obs.:			

8. Discussão

A realização do estágio permitiu-me compreender de forma mais consistente que o treinador tem um conjunto de tarefas que lhes estão associadas e que são indispensáveis à condução de uma equipa de futebol. Indo ao encontro de Sarmiento et al., (2014) a observação e análise do adversário, a observação da própria equipa em treino e em competição e o planeamento e operacionalização do processo de treino da equipa foram tarefas que diariamente estiveram incutidas no trabalho e na responsabilidade da equipa técnica. No Sport União Sintrense B Sad, o Treinador Gonçalo Monteiro delegava grande parte do processo de treino físico e técnico nos treinadores adjuntos, contudo, eram-lhe merecidamente reconhecidas as suas competências comunicacionais, de gestão de recursos humanos e de liderança. Pinheiro et al., (2019) consideram que as competências mais determinantes para ser treinador principal são a liderança e a comunicação, sendo que as competências técnicas e físicas podem ser importantes mas existe a possibilidade de as poder ter com a inclusão de treinadores adjuntos nas equipas técnicas com reconhecidos méritos nestas áreas. Porém, a capacidade de gerir pessoas, de perceber o contexto onde está inserido e os recursos humanos que tem à disposição é atribuída ao treinador principal.

O processo de comunicação do treinador principal do Sintrense B era extremamente eficaz e convincente, traduzindo-se numa fácil captação da mensagem por parte dos jogadores. Santos et al., (2014) afirmam que o processo de comunicação estabelecido em competição é um fator que influencia o rendimento dos jogadores e da equipa e nós percebemos isso mesmo. Os seus discursos técnico-táticos e motivacionais eram claros e concisos, denotando-se assertividade na forma como eram concebidos. Todas estas características do processo comunicacional do Treinador Gonçalo Monteiro vão de encontro àquilo que Rocha (2016) defende para um processo de comunicação eficiente e eficaz, enaltecendo a importância do emissor ser assertivo, através de uma comunicação clara e inequívoca, não deixando qualquer dúvida. Na componente comunicacional, o Treinador Gonçalo Monteiro tornou-se uma referência, bem como a forma como exerce a sua liderança.

A dimensão tática assumiu-se como a referência de todo o processo de treino do Sport União Sintrense B, sendo as restantes dimensões utilizadas como suporte a esta. Compreendemos que o processo treino é orientado, primordialmente, pela concepção da periodização tática definida por Frade (2013) visto que a maioria dos

exercícios visa treinar os comportamentos táticos coletivos. Com base nesta ideia, o modelo de jogo assumiu-se como o aspeto central que balizou o processo de treino, numa relação íntima entre ambos foram criados contextos de exercitação para uma forma de jogar específica. De acordo com Carvalhal (2015) a especificidade é um imperativo categórico que confere sentido ao processo de treino, conferindo-lhe responsabilidade sobre o jogo que pretendemos manifestar.

Na medida em que tínhamos como objectivo um Jogar Específico, procurámos construir uma forma de jogar para cada um dos quatro momentos do jogo (Oliveira, 2004) em que o Modelo de Jogo se divide: Organização Ofensiva, Organização Defensiva, Transição Defensiva e Transição Ofensiva. Assim, verificámos que os princípios transmitidos aos jogadores durante o processo de treino são orientadores dos comportamentos individuais e colectivos pretendidos em cada um destes quatro momentos. A conexão entre estes 4 momentos do jogo confere a continuidade do jogo e a identidade de uma equipa tal como defende Frade (2013) e Carvalhal et al., (2015). Consubstanciámos com a prática que as potencialidades do exercício de treino, como ferramenta operacional para a concretização das intencionalidades do treinador de aplicação da sua forma de jogar, constituem-se como uma certeza tal como defende Castelo (2009).

Quanto ao microciclo padrão do Sintrense B, competição ao domingo, folgas ao sábado e segunda-feira e treinos de terça a sexta-feira, observámos que a dinâmica da carga da sessão de terça-feira, é focada na recuperação ativa dos jogadores mais utilizados e numa tentativa de equilíbrio de cargas para os jogadores menos utilizados. As sessões de quarta-feira e quinta-feira têm um volume mais elevado do microciclo padrão, e exercícios em espaços mais reduzidos, com um carácter competitivo elevado, aumentando desta forma a tensão muscular a que os atletas estão sujeitos, dado que exercícios com menor número de jogadores estão associados valores mais elevados de lactato sanguíneo (Rampinini et al., 2007; Hill-Haas, Coutts, Rowsell, Dawson, 2009), que, segundo Owen, Twist e Ford (2004), é um indicador representativo de ações de intensidade elevada. Na última unidade treino semanal existe uma diminuição notória do volume de treinos, com a presença de exercícios de menor tensão muscular e o objectivo claro de transmitir as opções tático-estratégicas para a competição. No decorrer da semana o Microciclo era operacionalizado com o intuito de preparar o jogo seguinte tendo em conta o que se passou no jogo anterior (Carvalhal, 2015),

contemplando-se a exercitação mas também a recuperação dos jogadores e o esforço do desempenho, com a passagem de mensagens aquisitivas apenas três dias por semana: quarta, quinta e sexta-feira (Frade, 2013).

Ao analisar os resultados obtidos, na totalidade dos microciclos verificámos a existência de uma maior incidência nos métodos específicos de preparação no volume total de treino, coincidindo com a opinião de Castelo (2009) que defende que os métodos específicos de preparação constituem-se como o núcleo central da preparação dos jogadores e das equipas, relevando-se as condições estruturais e funcionais em que os diferentes contextos situacionais de jogo se desenrolam. A predominância de utilização dos métodos específicos de preparação em relação aos demais é sustentada pela elevada adaptabilidade que estes transportam no *transfer* treino/competição (Queiroz, 1986). Os Métodos de Preparação Geral e os Métodos Específicos de Preparação Geral, foram utilizados em quantidades inferiores aos Métodos Específicos de Preparação, tendo os primeiros um volume superior relativamente aos segundos devido ao trabalho complementar efetuado semanalmente, senão as percentagens seriam bastante semelhantes entre si.

Constatámos também que o período pré-competitivo foi planeado e operacionalizado seguindo os princípios de progressividade e adaptabilidade aos exercícios de treino, às sessões de treino, às competições e aos microciclos de treino que são caracterizadores e orientadores do período competitivo indo ao encontro daquilo que é defendido por Aroso (2010). Todavia, o tempo médio de treino entre os dois períodos não apresenta diferenças significativas, ainda assim, é importante esclarecer que nos primeiros microciclos o tempo de recuperação entre os exercícios era de maior duração e mais frequentes. Como podemos verificar, as oscilações foram quase nulas, entre as percentagens das categorias taxonomia classificativa dos métodos de treino, entre o período pré-competitivo e competitivo. Esta constatação reforça a ideia realçada por Queiroz (1986), relacionada com a necessidade de aproximação metodológica entre os dois períodos de trabalho. Concluímos ainda que tanto no período competitivo, como no período pré-competitivo, predominaram a utilização dos exercícios fundamentais. Este facto realça a importância dada desde os primeiros dias de preparação, ao trabalho de organização individual e coletiva da equipa potenciando a aquisição e desenvolvimento de comportamentos e posturas desejadas para o modelo da equipa.

A observação e análise do jogo era uma área de enorme relevo para o treinador Gonçalo Monteiro, assumindo particular importância na sua prática corrente tal como defende Ventura (2013). Indo ao encontro de Vázquez (2012) que refere que a análise do desempenho da própria equipa procura comprovar em que medida um conjunto de ações dos jogadores refletem o plano de jogo preparado durante o microciclo de treino, ou mesmo, o seu modelo de jogo, o treinador Gonçalo Monteiro considerava a análise da performance e do comportamento tático da nossa equipa fundamental para melhor compreender qual o *transfer* dos comportamentos treinados para a competição. Para além disso, a observação do adversário era igualmente considerada preponderante para as adaptações tático-estratégicas que seriam necessárias implementar por forma a condicionar os pontos fortes do adversário e explorar os pontos menos fortes. Na observação ao adversário procurávamos identificar os comportamentos padrão nos quatro momentos do jogo e nos esquemas táticos, através desta identificação definíamos a estratégia defensiva e ofensiva para o jogo com o objetivo de explorar os pontos mais frágeis e mitigar os pontos mais fortes do adversário. Garganta (1997) sustenta a importância dada a esta área por parte do treinador principal do Sintrense B, ao considerar que a análise da performance nos jogos desportivos tem permitido interpretar a organização das equipas, planificar e organizar o treino e estabelecer planos táticos adequados face ao adversário a defrontar.

A observação mista era mais utilizada pela equipa técnica. O observador dirigia-se ao local para observar o adversário, posteriormente o adversário era novamente analisado através do vídeo. Sampaio (1997) considera que este tipo de observação é o ideal, aproveitando as vantagens evidentes da observação directa e da observação indirecta.

Face aos poucos recursos, a análise qualitativa era a mais utilizada pela equipa técnica para realizar a observação e análise da própria equipa e dos adversários. O'Donoghue (2015) afiança que este tipo de análise nos permite avaliar situações complexas através da análise de padrões complexos de imagens, sentimentos e emoções. Esta metodologia de análise encontra-se suportada numa sistematização prévia do modelo de jogo do adversário, dividida nos mesmos quatro momentos do jogo (Sarmiento et al., 2014), permitindo um crescimento individual e colectivo da equipa.

Após a obtenção de toda a informação que a equipa técnica considerava necessária era compilado um vídeo, posteriormente apresentado aos jogadores, com

duração máxima de 10 minutos. Boloni e Pereira (2012) defendem que os vídeos não devem exceder os quinze minutos, procurando desta forma evitar que os jogadores percam o foco atencional e não captem a mensagem que se pretende.

Por último, contactei pela primeira vez com instrumentos de monitorização das cargas de treino como foi o caso das Escalas de Hooper e Percepção Subjectiva de Esforço. Cada um destes constructos era mensurado em diferentes momentos, o índice de Hooper antes das sessões de treino e a PSE após as sessões de treino. Ambos tinham relevância para o planeamento e operacionalização da sessão de treino, visto que tínhamos acesso à detecção dos sinais individuais de pré-fadiga (Hooper & Mackinnon, 1995) e à quantificação da carga interna de treino percepcionada pelo jogador (Barone et al., 2010) e a partir daí poderia ser necessário realizar algum ajustamento na carga a aplicar para se atingir o desempenho ideal dos jogadores do Sintrense B.

9. Conclusões

O Sport União Sintrense Sad “B” disputou a série 1 do Campeonato Distrital da 1ª Divisão. No decorrer desta competição alcançou 65 pontos em 30 jogos, obtendo 19 vitórias, 8 empates e 3 derrotas. Marcou 92 golos, sendo a terceira equipa com mais golos marcados do campeonato, e sofreu 36, apresentando-se como a terceira equipa com menos golos sofridos do campeonato.

O clube tinha como objectivo principal subir de divisão, meta que não conseguiu atingir tendo ficado apenas a 1 ponto de alcançar o *playoff*. Propusemo-nos a potenciar os jogadores que integravam o plantel da equipa B, de forma a que num futuro próximo pudessem inteirar o plantel da equipa A. Outro propósito para a criação da equipa B foi poder fazer competir os jogadores que não eram convocados para o jogo da equipa A, situação que meritoriamente conseguimos criar apesar dos constrangimentos que daí advêm.

O estágio que realizei no Sport União Sintrense Sad “B” permitiu-me dar mais um passo no meu desenvolvimento e evolução enquanto pessoa e enquanto treinador. Nunca me tinha deparado com um contexto de campeonato distrital e muito menos tinha feito parte de uma equipa técnica que tinha liderado uma equipa B, com todas as suas complicações e vicissitudes.

Atingi a maior parte dos objectivos a que me propus neste estágio o que me deixa claramente satisfeito. Em termos de objectivos individuais, considero que consegui assumir uma atitude de compromisso, assiduidade e pontualidade para com o estágio e seus intervenientes. Percebi o processo de treino e tive a capacidade de relacioná-lo com o modelo de jogo, através da identificação dos exercícios e a sua relação com os princípios de jogo definidos pela equipa técnica. Compreendi a relação entre modelo de jogo, modelo de treino e modelo de observação, análise e interpretação do jogo. Fui empreendedor e interventivo no processo de treino, auxiliando o treinador principal na criação de novos exercícios e na organização e planeamento da unidade de treino, sempre com um sentido crítico e evolucionista. Para além disto, avaliei todos os jogadores do plantel na sua dimensão física, táctica e psicológica durante o período preparatório, analisei todos os quarenta microciclos e observei e analisei adversários contribuindo para o delineamento de um plano de jogo capaz de contribuir para vencer o adversário, desenvolvi um programa de prevenção de lesões e produzi um relatório.

Fazendo uma análise geral e uma reflexão ao trabalho elaborado, posso realizar as seguintes constatações finais:

- ✓ O papel do treinador e a sua intervenção são a chave para que o processo atinga o sucesso, assumindo-se como líder do mesmo e fazendo com que as coisas aconteçam em função dos objetivos que pretende para a sua forma de jogar.
- ✓ A dimensão táctica assume-se como a referência de todo o processo de treino, sendo que as componentes técnica, física e psicológica são aglutinadas em torno da componente táctica;
- ✓ A ideia de jogo do treinador transforma-se num modelo de jogo com princípios muito bem definidos para os quatro momentos do jogo, posteriormente transmitidos aos jogadores através do processo de treino;
- ✓ O Modelo de jogo baliza o processo de treino, assumindo-se como uma certeza a criação de exercícios de treino como ferramenta operacional para a concretização das intencionalidades do treinador;
- ✓ No planeamento e operacionalização do processo de treino devem ser obrigatoriamente contemplados os tempos de exercício e de recuperação dos jogadores;
- ✓ Grande superioridade de treinos destinados a operacionalização aquisitiva durante o período pré competitivo e o período competitivo, isto é, onde nos foi permitido operacionalizar o nosso modelo de jogo.
- ✓ Ausência de um microciclo padrão no período pré-competitivo, com a presença de mais do que um momento competitivo e com consequente diminuição do tempo de recuperação entre competições;
- ✓ Existência de um microciclo padrão no período competitivo, com jogo domingo a domingo, com alterações metodológicas por forma a encarar os processos de aquisição e recuperação entre jogos;
- ✓ Os exercícios mais utilizados nos dois períodos, pré-competitivo e competitivo, foram os denominados exercícios fundamentais;
- ✓ A observação/análise do jogo assume-se como preponderante para a preparação das equipas;

- ✓ A análise do jogo, considerando a equipa adversária, é uma estratégia utilizada e considerada importante na preparação das equipas para o jogo seguinte;
- ✓ Na observação ao adversário os treinadores têm em conta os quatro momentos do jogo e os esquemas tácticos defensivos e ofensivos.
- ✓ Os dados recolhidos são utilizados no treino essencialmente na possibilidade de actuar ao nível estratégico e táctico, numa determinada situação de jogo;
- ✓ Os dados recolhidos após a observação da própria equipa e da equipa adversária são utilizados em momentos diferentes durante o microciclo semanal, a análise da própria equipa no primeiro treino após o jogo e a análise da equipa adversária no último treino antes do jogo;
- ✓ A monitorização das cargas de treino é essencial para um melhor planeamento do treino com vista à optimização do rendimento individual e colectivo.

No decorrer do percurso de estagiário encontrei algumas limitações que influenciam o processo de treino e de evolução da equipa: Os microciclos padrão tinham 4 unidades de treino diárias, com início às 20.30h e término às 22.00h. Este horário é desadequado para extrair o maior rendimento de cada jogador, visto que ao final do dia a maioria deles está cansado após um dia inteiro de trabalho ou de estudo. A Unidade de Treino de terça-feira, habitualmente a primeira de cada microciclo, estava sempre condicionada pelo espaço e tempo de treino disponível. Habitualmente, tínhamos 30 minutos de tempo de treino e apenas meio campo. Uma vez por mês, excepcionalmente, treinávamos no campo das Lameiras, permitindo-nos usufruir do campo do todo e de realizar o treino de equilíbrio de cargas. Às quartas-feiras dividíamos o campo com a equipa de Juniores A, condicionando-nos imenso o tipo de trabalho que por vezes idealizámos realizar. Para além disso, tínhamos que montar e desmontar o exercício para posteriormente podermos montar outro no mesmo espaço. Esta situação retira intensidade ao treino e faz com que os jogadores estejam muito tempo de recuperação entre os momentos de exercitação. A incapacidade de alguns jogadores estarem equipados e devidamente disponíveis à hora do treino, associado à falta de assiduidade que alguns revelaram, leva a que o planeamento de treino e a sua operacionalização raramente coincida. Foram várias as situações em que criámos

exercícios para um número de jogadores e posteriormente tínhamos que reformular o exercício porque alguns jogadores faltaram. No meu entender, 18 jogadores do plantel é desajustado, não só para o treino porque não existem dois jogadores por posição mas também para a competição. O campeonato tem trinta jornadas e com as lesões e desistências o plantel vai sempre emagrecendo. Ao longo da época desportiva tivemos sempre jogadores em observação que eram enviados pelas estrutura directiva da Sad o que não contribui para a coesão da equipa. Nalguns casos os jogadores tinham grandes limitações influenciando negativamente os contextos de exercitação. Para além destes jogadores, faziam parte do treino alguns atletas externos ao clube que ali estavam apenas para melhorar a sua condição física até assinarem por outro clube.

Sempre que necessitávamos de nos deslocar as nossas condições de transporte eram péssimas, nalguns casos alguns jogadores e a equipa técnica e directiva tiveram que colocar o seu carro ao dispor do clube para que pudéssemos treinar o jogar fora do complexo do Sport União Sintrense.

Para um futuro mais profícuo a equipa B do Sintrense deve alterar os horários dos treinos do período nocturno para o período matinal, permitindo com esta situação extrair um melhor rendimento dos jogadores. Esta alteração irá provocar mudanças drásticas no plantel, existindo a necessidade de um novo recrutamento, mais detalhado e específico em função daquilo que se pretende. Para além dos resultados desportivos é importante que fique claro que a equipa B do Sintrense existe não só para complementar a equipa A colocando a competir os jogadores que não foram convocados mas deverá igualmente servir como uma fonte de abastecimento da equipa A mas para isso o recrutamento deve incidir em jogadores que sejam mais similares aos jogadores da equipa A. Se se mantiver a ausência de remuneração dos jogadores da equipa B, acredito que jamais se conseguirá ter jogadores com potencial suficiente para chegar à equipa A.

Referências Bibliográficas

- Afonso, R. & Pinheiro, V. (2011). Modelos de periodização convencionais e contemporâneos. Disponível em:
<http://www.efdeportes.com/efd159/modelos-de-periodizacao-contemporaneos.htm>.
- Alencar., R. (2009). Futebol – preparação física e treinamento técnico-tático. Disponível em:
rubioalencar.blog.uol.com.br
- Anshel, M. H. (2001). Qualitative validation of a model for coping with acute stress in sport. *Journal of Sport Behavior*, 24, 223-246.
- Araújo, J. (1995). *Manual do treinador do desporto profissional*. Porto: Campo das Letras
- Araújo, J. (2016). *O Treino do Treinador*. Editora Guerra & Paz.
- Araújo, J. (2008). Gerir é treinar. A alta competição no desporto e nos negócios. Booknomincs.
- Aroso, J. (2010). Periodização do Treino no Futebol. Comunicação pessoal no colóquio "A Gestão de Mestrias para a Obtenção do Sucesso". Arcos de Valdevez.
- Azevedo, J. (2011). *Por Dentro da Tática*. Lisboa: Prime Books.
- Bangsbo, J. (1993). The physiology of soccer--with special reference to intense intermittent exercise. *Acta physiologica Scandinavica. Supplementum*, 619, 1-155.

- Bangsbo, J. (1994). Physiological demands. In *Handbook of Sports Medicine and Science Football (soccer)*. Blackwell Publishing Ltd
- Bangsbo, J. (1998). The physiological profile of soccer players. *Sports exercise and injury*, 4(4): 144-150.
- Barata, T. (1997). Músculo e Actividade Física. In Barata, T. ed. (1997). *Actividade Física e Medicina Moderna* (pp. 62-73). Odivelas: Europress
- Barbanti, V. J. (1996). Treinamento físico: bases científicas (3ª.ed.) São Paulo: CLR Balieiro.
- Baron B, Moullan F, Deruelle F, Noakes TD. (2010). The role of emotions on pacing strategies and performance in middle and long duration sport events. *Br J Sports Med* May;45(6):511–7
- Barreira, D., Garganta, J., Machado, & Anguera, M. (2013). Effects of ball recovery on top-level soccer attacking patterns of play. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 16(1), 36-46.
- Barreiros, A. N., Garganta, J., Freitas, S.; Duarte, D., & Fonseca, A. (2011). O que pensam os treinadores portugueses da 1ª liga sobre a importância da intervenção psicológica no futebol profissional? *Motriz*, 17 (1), 128-137.
- Boloni, L., & Pereira, L.M. (2002). *O Bloco de Notas de Lazlo Boloni*. Lisboa: Booktree.
- Bosco, C. (1993). Aspectos fisiológicos de la preparación física del futbolista. Barcelona: Paidotribo.

- Casamichana, D., & Castellano, J. (2010). Time-motion, heart-rate, perceptual and motor behaviour demand in small sides soccer games: Effect of pitch size. *Journal of Sports Sciences*, 28 (14), 1615-1623.
- Castellano, J., & Alvaréz, D. (2013). Uso defensivo del espacio de interacción en fútbol Defensivo. *International Journal of Sport Science*, 9(1), 126-136.
- Castelo, J. (2002). O exercício de treino desportivo: a unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo. Lisboa: Edições FMH.
- Castelo, J. (2003). Futebol – Guia prático de exercícios de treino. Lisboa: Visão e Contextos.
- Castelo, J. (2009). Futebol. Organização dinâmica do jogo. Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Carvalho, C., Oliveira, J.M & Lage, B. (2015). Um saber sobre o saber fazer (3ªed.). Lisboa: Prime Books.
- Carling, C., Williams, A. M., & Reilly, T. (2005). *Handbook of Soccer Match Analysis*. London: Routledge.
- Casamichana, D., Suarez-Arrones, L., Castellano, J. & Roman-Quintana, J. (2014). Effect of Number of Touches and Exercise Duration on the Kinematic Profile and

Heart Rate Response During Small-Sided Games in Soccer. *Journal of Human Kinetics*, 41 (1), 113-123.

Cano, O. (2009) – El modelo de juego del FCBarcelona – Una red de significado interpretada desde el paradigma de la complejidad. MC Sports

Chelly, M. S., Fathloun, M., Cherif, N., Amar, M. B., Tabka, Z., & Van Praagh, E. (2009). Effects of a Back Squat Training Program on Leg Power, Jump, and Sprint Performances in Junior Soccer Players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(8), 2241-2249
2210.1519/JSC.2240b2013e3181b2286c2240

Cogan, K.D. & Vidmar, P. (2000). *Gymnastics*. Sport Psychology Library: Fitness Information Tecnology, Inc.

Conroy, D. E., & Elliot, A. J. (2004). Fear of failure and achievement goals in sport: addressing the issue of the chicken and the egg. *Anxiety, Stress, and Coping*, 17, 271-285.

Correia, P., Ribas., T & Silva, V. (2015). Uma ideia de Jogo – Momento de Organização Ofensiva. Lisboa: Prime Books

Corrêa, D. K. A., Alchieri, J. C., Duarte, L. R. S., Strey, M. N. (2002) Excelência na produtividade: A performance dos jogadores de futebol profissional. *Psicologia: Reflexão e crítica*.

Correia, M., Rosado, A., & Serpa, S., (2016). Fear of failure in sport: A Portuguese cross-cultural adaptation. *Motriz: Revista de Educação Física*, 22(4), 376-382.
doi:10.1590/ S1980-6574201600040024

- Costa, I., Greco, P., Garganta, J., Costa, V., & Mesquita, I. (2010). Ensino aprendizagem e treinamento dos comportamentos tático-técnicos no futebol. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 9 (2), 41-61.
- Cruz, J. F. (1996). Características, competências e processos psicológicos associados ao sucesso e ao alto rendimento desportivo. In J. F. Cruz, *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 147-172). Braga: SHO.
- Cruz, J. & Gomes, R. (2001). A preparação mental e psicológica dos atletas e os factores psicológicos associados ao rendimento. *Treino Desportivo*, 16, 35-40.
- Cruz, J. & Viana, M. (1996). O treino de competências psicológicas e a preparação mental para a competição. *Manual de psicologia do desporto*, 533-565
- Davids, K.; Araújo, D.; Correia, V.; Vilar, L.(2013) How small-sided and conditioned games enhance acquisition of movement and decision-making skills. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 41 (3), 154–61.
- Dellal, A., Chamari, K., Pintus, A., Girand, O., Cotte, T., & Keller, D. (2008). Heart rate responses during small-sided games and short intermittent running training in elite soccer players: a comparative study. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 22 (8), 1449-1457.
- Dellal, A., Hill-Haas, S., Lago-Penas, C.& Chamari, K. (2011c). Small-sided games in soccer: amateur vs. Professional players' physiological responses, physical, and technical activities. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 25 (9), 2371-2381.
- Dias, B. (2015). Do jogo que se quer jogar ao saber treinar. Relatório de estágio de Mestrado, Faculdade de Motricidade Humana, Cruz Quebrada, Portugal

- Di Salvo, V., Baron, R., Tschan, H., Calderon Montero, F., Bachl, N. & Pigozzi, F. (2007). Performance characteristics according to playing position in elite soccer. *International Journal of Sports Medicine*, 28, 222-227.
- Duda, J. D., & Hall, H. (2001). Achievement goal theory in sport: Recent extensions and future directions. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas & C. M. Janelle (Eds), *Handbook of sport psychology* (pp. 417-443). New York: John Wiley & Sons.
- Ekman, P. (2003). *Emotions Revealed*. Henry Holt and Company, LLC.
- Fonseca, A. M. (2004). Revisitando a relação entre a psicologia do desporto e o futebol profissional. In: J. Garganta, J. Oliveira, & M. Murad (Ed.). *Futebol de muitas cores e sabores* (pp. 263-270) Porto: Campo das Letras.
- Frade, V. (2013). Entrevista. In *Periodización Táctica vs Periodización Táctica*. MBF.
- Franks, I. & Goodman, D. (1986): A systematic approach to analyzing sports performance. *Journal of Sports Science*, 4, 49-59.
- Garganta, J. (1993). Programação e Periodização do Treino em Futebol: das generalidades à especificidade. In *A Ciência do Desporto, a Cultura e o Homem*: 259-270. J. Bento & A. Marques (Eds.). FCDEF - UP. CM
- Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do futebol. Estudo da organização ofensiva de equipas de alto nível de rendimento*. Porto: J. Garganta. Dissertação de Tese de Doutoramento apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto na Universidade do Porto.

- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), 57-64.
- Garganta, J., & Gréhaigne (1999). Abordagem sistémica do jogo de futebol: moda ou necessidade?. *Movimento (ESEF/UFRGS)*, 5(10), 40-50.
- Garganta, J., & Pinto, J. (1998). O ensino do Futebol. In Graça e Oliveira (Ed.), *O Ensino dos jogos Desportivos Coletivos (3ªed.)*. Centro de Estudos dos Jogos Desportivos Coletivos da Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, 95-135.
- Gomes, A. R., Pereira, A. P. & Pinheiro, A. R. (2008). Liderança, Coesão e Satisfação em Equipas Desportivas: *Um Estudo com Atletas Portugueses de Futebol e Futsal*. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 21(3), 482-491.
- Gouveia, V. (2019). *Futebol Treinar Para Jogar – Uma proposta metodológica – O Modelo de Jogo – A periodização – A criação de exercícios de treino*. Lisboa: Prime Books.
- Hanin, Y. L. (1997). Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning model. *European Yearbook of Sport Psychology*, 1, 29-72.
- Hardy, L. & Jones, J.G. (1994). Current issues and future directions for performance-related research in sport psychology. *Journal of sports sciences*, 12, 61-90.

- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding Psychological Preparation for Sport. Theory and Practice of Elite Performers*. Chichester: John Wiley & Sons.
- Harman, E. (1993). Strength and Power: A Definition of Terms. *National Strength and Conditioning Association Journal*, 15(6), 18-21.
- Hennessey & Noguera, H; (2005) – Competencias para crear equipos inteligentes”.
Revista Chasqui, 85. Quito Ecuador
- Highlen, P. S., & Bennett, B. B. (1983). Elite divers and wrestlers: A comparison between open and closed-skilled athletes. *Journal of sport psychology*, 5, 390-409.
- Hill, A.V. (1953). The mechanics of active muscle. *Proceedings of the Royal Society*, 11 (141), 104-117;
- Hill-Haas, S., Coutts, A., Dawson, B. & Rowsell, G. (2010). Time-motion characteristics and physiological responses of small-sided games in elite youth players: the influence of player number and rule changes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24 (8), 2149-2156.
- Hooper SL, Mackinnon LT. (1995). Monitoring overtraining in athletes. Recommendations. *Sports Med*;20(5):321–7.
- Hughes, M. (1996). Notational analysis. In T. Reilly (Ed.), *Science and Soccer* (p. 343 – 361). London: E & FN Spon.
- Humphrey, J. (2003). *Child Development Through Sports*. The Haworth Press.

- Ilharco, F. (2012). Mourinho: liderança, trabalho em equipa e excelência profissional. Lisboa: Universidade Católica.
- Kraemer, W. J., & Newton, R. U. (1994). Training for improved vertical jump. *Sports Science Exchange*, 7(6), 1-12
- Knuttgen, N. H & Kraemer W. J. (1987). Terminology e measurement in exercise performance. *Journal of Applied Sport Science Research*, v. 1, p.1-10. 1987.
- Komi, P. (1984). Psysiological and biomechanical correlates of muscle function: effects of muscle structure and stretch-shortening cycle on force and speed. *Exercise Sport Science. Review*, 12, 81-121.
- Lacy, A. (1983). Systematic observation of behaviors of winning high school head football coaches. Unpublished Doctoral Dissertation. Arizona State University
- Lage (2017). Formação da Iniciação à Equipa B. Lisboa: Prime Books
- Lazarus, R. S. (1991). Cognition and motivation in emotion. *American Psychologist*, 46(4), 352-367
- Leal, M., & Quinta, R. (2001). O Treino no futebol. Uma Concepção para a formação. Braga: APPACDM.
- Lopes, R. (2005). *O Scouting em futebol. Importância atribuída pelos treinadores à forma e ao conteúdo da observação ao adversário*. Monografia de licenciatura. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

- López, M. L; López I.; Velez, C. D. (2000). Planificación y periodización de una temporada en un equipo de fútbol profesional. *Training Fútbol*, (51): 27- 39.
- Lourenço, L. & Ilharco, F. (2007). *Liderança: As lições de Mourinho*. Lisboa: Booknomics.
- Luz, N., & Pereira, L.M. (2011). *Mourinho - Nos Bastidores das Vitórias (2a ed.)*. Lisboa: Prime Books.
- Mancini, W. & Avery, D. (1980). Interaction patterns of effective and less effective coaches. Comunicação apresentada na AAHPERD Convention, Detroit.
- Marques, M. C., Pereira, A., Reis, I. G., & van den Tillaar, R. (2013). Does an in Season 6-Week Combined Sprint and Jump Training Program Improve Strength-Speed Abilities and Kicking Performance in Young Soccer Players?. *Journal of Human Kinetics*, 39.
- Matveev, L. P. (1977). *Fundamentos do Treino Desportivo*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Maciel, J. (2013). Entrevista. In *Periodización Táctica vs Periodización Táctica*. MBF.
- Melo, R. S. (1997) *Qualidades Físicas e Psicológicas e Exercícios Técnicos do Atleta de Futebol*. Rio de Janeiro: Sprint.
- Mendonça, P. (2014). *Modelo de Jogo do FC Bayern Munique – Como vencer através da Periodização Táctica*. Lisboa: Chiado Editora
- Mil-Homens, P., Valamatos, M.J., & Tavares, F. (2015). Métodos de Treino da Força in Mil-Homens, P., Pezarat-Correia, P., Mendonça, G., *Treino da Força*:

Princípios Biológicos e Métodos de Treino. Volume1. (pp.127-154). Cruz-Quebrada: Edições FMH.

Morris, T., Spittle, M., & Watt, A. P. (2005). *Imagery in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics

Musch, E. & Mertens, B. (1991). L'enseignement des sports collectifs: une conception élaborée à l'ISEP de Université de Gand. *Revue de L'Education Physique*, 31 (1), 7- 20.

Ngo, J., Tsui, M., Smith, A., Carling, C., Chan, G. & Wong del, P. (2012). The effects of man-marking on work intensity in small-sided soccer games. *Journal of Sports Sciences Medicine*, 11 (1), 109-114.

Neto, J. (2016). *Lesões, Pior inimigo dos futebolistas*. Lisboa: Prime Books.

Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological review*, 91, 328-346.

O'Donoghue, P. (2015). *An introduction to performance analysis of sport*. Routledge, London.

Oliveira, J. G. (2004). *Conhecimento Específico em Futebol*. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica ensino aprendizagem/treino do jogo. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Desporto da Universidade de Coimbra (FADEUP). Porto.

- Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N. e Barreto, R. (2006). *Mourinho: Porquê tantas Vitórias*) Lisboa: Gradiva.
- Orta Cantón, A. Contreras, I. & Ortega. J. (2000). Propuesta de un método de entrenamiento universal para deportes de equipa en el análisis observacional de la competición. *Educación Física y Deportes*, 25.
- Owen, A., Wong, P., Paul, D. & Dellal, A. (2012). Effects of a periodized small-sided game intervention on physical performance in elite professional soccer. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 26 (10), 2748-2754.
- Owen, A., Wong, P., Paul, D. & Dellal, A. (2014). Physucal and Technical Comparisons between Various-Sided Games within Professional Soccer. *International Journal of Sport Sciences*. 35, 286-292.
- Pedreño, J. M. (2014). *Scouting en Fútbol - Del Fútbol Base Al Alto Rendimento*: MCSports.
- Pinheiro, V. (2017). *A observação e análise no contexto do futebol: A importância de avaliar o comportamento do treinador*. Comunicação apresentada na Sport Science Day do Benfica Lab. Caixa Futebol Campus.
- Pinheiro, V., & Baptista, B. (2013). Modelo de Jogo: Eixo Nuclear do processo de treino em desporto. *Revista Electrónica de Desporto e Actividade Física – REDAF*, 6(2).
- Pinheiro, V., Belchior, D., Malico, P., Santos, F. (2018). *Manual para Treinadores de Futebol de Excelência*. Lisboa: PrimeBooks.

- Pinheiro, V. Camerino, O., Costa, A., Baptista, B. & Sequeira, P. (2017). O comportamento pedagógico do treinador de futebol. In José Rodrigues e Pedro Sequeira (Ed.), *Contributos para a Formação de Treinadores de sucesso*, 89-119.
- Queiroz, C. (1986). *Estrutura e Organização dos Exercícios de Treino em Futebol*. Federação Portuguesa de Futebol, Lisboa.
- Rampini, E., Coutts, A.J., Castagna, C., Sassi, R., Impellizzeri, F.M. (2007). Variation in top level soccer match performance. *International Journal Sports Medicine*, 28(12), 1018-1024.
- Reilly, T., Bangsbo, J., & Franks, A. (2000). Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 669-683.
- Requena, B., González-Badillo, J. J., de Villareal, E. S. S., Erelina, J., García, I., Gapeyeva, H., & Pääsuke, M. (2009). Functional performance, maximal strength, and power characteristics in isometric and dynamic actions of lower extremities in soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(5), 1391-1401.
- Resende, N. (2002). Periodização tática. Uma concepção metodológica que é uma consequência trivial do jogo de Futebol. Um estudo de caso ao microciclo padrão do 84 escalão sénior do Futebol Clube do Porto. Dissertação de licenciatura, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- Roberts, G. C. (2001). Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals on motivational processes. In G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise psychology* (pp. 1-50). Champaign: Human Kinetics

- Rocha, C. (2016). Fale Menos Comunique Mais, 10 estratégias para se tornar um grande comunicador: Lisboa. Manuscrito.
- Ruivo, R. (2015). Manual de Avaliação e Prescrição de Exercício (3ª ed.). Lisboa: Self.
- Ruiz-Ruiz, C., Fradua, L., Fernandez-García, A., & Zubillafa, A. (2013). Analysis of en-tries into the penalty area as a performance indicator in soccer. *European Journal of Sport Science*, 13(3), 241-248.
- Rushall, B. (1973). “Behavior patterns of coaches and athletes: a preliminary study”. III *World Congress of The International Society of Sports Psychology*, 25-29.
- Ryan-Wenger N.M. (1992). A taxonomy of children's coping strategies: a step toward theory development. *American Journal of Orthopsychiatry*, 62(2) :256-263
- Sampaio, A. (1997). *O sucesso em Basquetebol: um estudo centrado nos indicadores da performance do jogo. Relatório apresentado às provas de aptidão pedagógica e científica*. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real de Trás-os-Montes
- Sanchez, F. (2015). *Que esconde tu rival?*. FutbolDLibro.
- Sander, A., Keiner, M., Wirth, K., & Schmidtbleicher, D. (2013). Influence of a 2-year strength training programme on power performance in elite youth soccer players. *European Journal of Sport Science*, 13, 445-451.
- Santos, P.J.; Soares, J.M. (2001): Capacidade aeróbica em futebolistas de elite em função da posição específica no jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. V.1, nº2, FCDEF.

- Sarmiento, H. (2012). *Análise do jogo de futebol – Padrões de jogo ofensivo em equipas de alto rendimento: uma abordagem qualitativa*. Tese de doutoramento. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.
- Sarmiento, H., Clemente, F., Harpe, L., Costa, L., Owen, A. & Figueiredo, A. (2018). Small Sided Games in soccer – A Systematic Review. In Press.
- Sarmiento, H., Pereira, A., Anguera, M., & Leitão, J. (2014). The Coaching Process in Football – A qualitative perspective. *Journal of Sports Science and Medicine*, 3(1), 9-16
- Schmidtbleicher, D. (1985). Strength training (part two): structural analysis of motor strength qualities and its application to training. *Science Periodical on Research and Technology in Sport*, 4, 1-10.
- Sérgio, M. (2013). *As Lições do Professor Manuel Sérgio – Motricidade Humana e Futebol*. Lisboa: Prime Books.
- Shephard, R. J. (1999) *Biology and medicine of soccer: an update*. *Journal of Sports Sciences*, 10, 757-786
- Silva, F. (1998). Planejamento e Periodização do Treino Desportivo: mudanças e perspectivas. In *Treinamento Desportivo: reflexões e experiências*, pp.: 29- 47. Ed. Universitária/UFPB. João Pessoa.
- Silva, M. (2008). *O Desenvolvimento do Jogar Segundo a Periodização Tática*. Lisboa: MCSports,
- Silvério, J., & Srebro, R. (2012). *Como Ganhar Usando a Cabeça: Um guia de treino mental para o futebol*. (5ª ed). Porto: Edições Afrontamento.

- Soares, J. (2005). O Treino do Futebolista: Resistência, Força, Velocidade. Volume 1. Porto: Porto Editora.
- Sordes-Ader, F., Fsian, H., Esparbès, S., & Tap, P. (1996). Stratégies de coping et désirable sociale. *Aprendizagem e Desenvolvimento*, 4 (15/16), 165-173
- Tamarit, X. (2013). Periodización Táctica vs Periodización Táctica. MBF
- Vázquez, A. V. (2015). *Fútbol. Del análisis del juego a la edición de informes técnicos*.(3ª ed.). Pontevedra: MCSports
- Vealey, R. (1988). Future directions in psychological skills training. *The Sport Psychologist*. 2, 318-336
- Ventura, N. (2013). Observar para ganhar, o Scouting como Ferramenta do Treinador. Lousã: Tipografia Lousanense.
- Verkhoshanski, Y.V. (2001) Treinamento Desportivo, teoria e metodologia. Porto Alegre: Artmed.
- Vitória, R. (2015). *A Arte da Guerra para Treinadores* (2a ed.). Lisboa: TopBooks.
- Vretaros, A. (2015). Futebol: bases científicas da preparação de força. São Paulo: Bookess.
- Tenenbaum, G. & Eklund R.C. (2007). Handbook of sport psychology (3rd ed.). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

Weinberg, R. & Gould, D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, R. Weinberg & D. Gould (Eds.) Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.

Weinberg R.S. & Gould D. (2010). *Foundations of sport and exercise psychology*, (5th ed.) Champaign, Illinois: Human Kinetics.

ANEXO I

O Medo de Falhar no Futebol

António Ilhicas

Instituto Superior de Ciências Educativas, Lisboa, Portugal

Resumo – O presente estudo pretendeu estudar o medo de falhar na equipa B do Sport União Sintrense B. O objectivo desta investigação foi perceber se o medo de falhar se relacionava com a posição que o jogador ocupa em campo, guarda-redes, defesa, médio e avançado.

Neste estudo quantitativo foi aplicado um questionário para avaliar o medo de falhar, a versão portuguesa do *Performance Failure Appraisal Inventory (PFAI)* (Correia, Rosado, & Serpa (2016)). O PFAI foi concebido para ser um instrumento clínico para saber porque razão o indivíduo tem medo do fracasso.

Os resultados indicam-nos que o medo de falhar é percepcionado pelos atletas de forma diferente em função do posicionamento táctico. No que respeita ao medo de falhar, o que obteve o maior *score* foi o medo dos “outros perderem o interesse” comum aos guarda-redes, defesas e médios. Das cinco dimensões do medo de falhar aquele que a equipa do Sport União Sintrense B evidencia com maior relevo é o Medo que Outros Percam Interesse (MOPI)

Palavras-chave: Medo de Falhar; Futebol; Posição Táctica

Introdução

O futebol trata-se de um fenómeno de natureza complexa e dinâmica, cuja incerteza promove várias configurações que advêm da forma como as equipas gerem as relações de cooperação e oposição ao longo do tempo, em função de um determinado objetivo de jogo (Garganta, 1997). Estamos, portanto, perante um fenómeno de natureza caótica, onde a ordem e a regularidade se mesclam com a desordem e a aleatoriedade. Segundo Duarte, Araújo, Correia e Davids (2012), as equipas desportivas tratam-se de unidades únicas compostas por jogadores coordenados para colaborar coletivamente. O comportamento dos jogadores é guiado por um conjunto de regras locais como o posicionamento relativo em relação aos colegas de equipa, ao seu movimento e às mudanças de movimento. É a representação de uma realidade complexa (Garganta, 1996), que caracteriza uma forma específica de desempenho coletivo e individual do jogo de futebol. A análise do treino desportivo atribui valor diferente às diversas componentes do rendimento (Barreiros, Garganta, Freitas, Duarte & Fonseca (2011)), sendo a componente psicológica insuficientemente valorizada ao nível do treino das equipas profissionais (Fonseca, 2004). Apesar disto, os resultados de um estudo levado a cabo por Barreiros et al., (2011) sobre o que pensam os treinadores da componente psicológica ditaram que à semelhança das restantes componentes é extremamente importante que se treine a componente psicológica dos jogadores. Os resultados demonstraram ainda que mais de 90% dos treinadores que participaram no estudo consideram os Psicólogos do Desporto fundamentais, no contexto das equipas de Futebol, enquanto auxiliares dos treinadores. Têm sido vários os autores no domínio da Psicologia do Desporto que têm desenvolvido estudos com o intuito de identificar as características, competências e outros processos psicológicos associados ao rendimento e sucesso desportivo (Bois, Sarrazin, Southon & Boiché, 2009; MacNamara & Collins, 2010), no entanto, os resultados não têm sido conclusivos (Almeida, 2008; Weinberg & Gould (2010)).

Uma das questões muitas das vezes colocada pelos Treinadores ou outros agentes desportivos, prende-se com o facto de determinados atletas obterem sistematicamente melhor rendimento desportivo comparativamente a outros atletas com potencialidades físicas e técnico-táticas idênticas (Cruz, 1996), encontramos, por isso,

nesta modalidade uma diversidade de capacidades biopsicossociais que influenciam o desempenho dos jogadores de futebol, entre elas está o medo de falhar.

O medo de falhar tem sido conceptualizado como o motivo para evitar o fracasso, estando diretamente associado a uma situação de avaliação, na qual o indivíduo poderá percepcionar um sentimento de vergonha (Atkinson, 1957; Conroy, Willow & Metzler, 2002). Para Anshel (2003), o medo de falhar é o dilema da necessidade de aprovação e de alcançar as expectativas dos outros, juntamente com a tendência do atleta de associar autoestima a bons resultados de performance, e isso pode gerar uma grande ansiedade em relação à possibilidade de falhar. Já para Conroy et al., (2002), o medo de falhar consiste na tendência de avaliar de forma ameaçadora a possibilidade de não realização de um objetivo pessoal quando ocorre uma falha. Para além disso, o medo de falhar traz consigo consequências aversivas e que tendem a ser evitadas. Conroy, Poczwadowski, e Henschen (2001) identificaram cinco consequências negativas resultantes do fracasso: (1) vergonha e embaraço; (2) baixa autoestima; (3) medo que outros importantes/significativos percam o interesse; (4) medo de preocupar outros importantes/significativos; e (5) medo de ter um futuro incerto. Feigley (1987), fez um levantamento dos medos mais frequentes, sendo eles: (1) medo realístico (geralmente relacionado com o risco físico (e.g., lesão, dor ou morte)); (2) medo do desconhecido (a assustadora novidade); (3) ansiedade (medo indefinido e que ocorre em situação sem causa específica; sensação de que algo negativo acontecerá); (4) medo ilógico (normalmente tem causa externa e está ligado a pensamentos negativos); (5) medo divertido (algumas situações criam excitação, geralmente procurado pelos atletas que sentem prazer na diversificação, novidades e sensações complexas); e (6) medo do fracasso (o risco do insucesso e do possível constrangimento está sempre ligado à procura do sucesso; é necessário aprender a lidar com esses sentimentos, pois o medo do fracasso pode aumentar as chances de insucesso).

Lazarus (1991) desenvolveu um modelo hierárquico multidimensional, baseado na teoria da emoção cognitivo-motivacional-relacional, de consequências aversivas associadas ao medo de falhar. De acordo com esta teoria, as emoções acontecem quando o indivíduo avalia o encontro com o ambiente como promotor de significados positivos e negativos para o bem-estar, em relação aos objectivos pessoais. Como já tínhamos verificado anteriormente, esta teoria vem comprovar que o medo de falhar envolve a avaliação da ameaça em situações avaliativas nas quais há potencial para falhar em função das situações que activarem as crenças cognitivas associadas às consequências

aversivas da falha. A teoria é relacional, por considerar a emoção como um processo produzido na interação do indivíduo com o ambiente, envolvendo emoções positivas e negativas que se modificam ao longo do tempo e das circunstâncias. A teoria é motivacional, porque defende que as emoções só ocorrem em situações consideradas pelos indivíduos como essenciais para o alcance dos seus objetivos e metas pessoais. A teoria é também cognitiva, por encarar que as emoções ocorrem como resultado de um processo de avaliação cognitiva, que define o quanto dada situação é significativa para o bem-estar do indivíduo que avalia.

Quando os indivíduos pensam e acreditam que existe a possibilidade do fracasso, que gerará consequências negativas (e.g., vergonha, preocupar outros importantes), são motivados a evitar essa situação (Lazarus, 1991; Conroy & Elliot, 2004).

O desporto é um domínio altamente competitivo, onde a preocupação com o medo de falhar, que está associado à diminuição do rendimento, é permanentemente uma causa de *stress* (Passer, 1988). As consequências para um indivíduo que vivencia o medo do fracasso podem ser angustiantes, uma vez que, com o passar do tempo, indivíduos com medo de falhar experimentam níveis mais baixos de autoestima e autoeficácia, além de consequências afectivas negativas, cognitivas e comportamentais (Caraway, Tucker, Reinke & Hall, 2003 citado por Correia, Rosado & Serpa, 2015).

Sagar (2008) defende que um elevado medo de falhar tem sido associado à prevalência de efeitos psicológicos e físicos negativos (e.g., distúrbios alimentares, ansiedade, preocupação, depressão) nos atletas em situações de avaliação. Assim, o medo de falhar sustenta a opção de evitar objectivos de performance, o que pode provocar ansiedade, promover um fraco rendimento, causar desinteresse na actividade e nalguns casos o seu abandono (Gould & Weinberg, 1985; Elliot & McGregor, 2001). Ganhar ou perder são aspectos do desporto competitivo, e a maioria dos participantes do desporto vê a vitória como algo muito importante, surgindo a derrota como a fonte situacional mais potente do *stress* competitivo. Muitos jovens atletas interpretam uma vitória como um padrão para o sucesso e, portanto, a derrota torna-se uma ameaça e é percebida como um fracasso (Scanlan & Lewthwaite, 1988). Erros e falhas são partes comuns e integrantes de uma atividade competitiva, como o desporto, onde a pressão crescente para alcançar rendimento desportivo pode trazer um aumento do medo de falhar entre os atletas (Hosek & Man, 1989). Correia, Rosado, Serpa e Ferreira (2017)

afirmam que o medo de falhar é percebido pelos atletas de forma diferente em função do género, da idade e do tipo de desporto. As atletas femininas apresentam maiores valores do medo de sentir vergonha e embaraço e do medo de desvalorizar a autoestima, e valores inferiores do medo de ter um futuro incerto, do que atletas masculinos. O medo de preocupar outros importantes e o medo que outros importantes percam interesse foram os mais prevalentes em desportos coletivos e os atletas adolescentes apresentaram maiores níveis do medo que outros importantes percam interesse.

O clima motivacional que é gerado durante o processo de socialização do atleta é um dos desencadeadores dos comportamentos de evitação e do medo de falhar. Esse clima motivacional de acordo com a teoria dos objetivos de realização (Nicholls, 1989), refere-se ao conjunto de sinais gerados por familiares, amigos, treinadores, etc., que são percebidos pelo atleta e através dos quais se define o caminho para o sucesso ou para o fracasso. Estes factores situacionais influenciam o rendimento desportivo do atleta e tal como afirma Nicholls (1989), o treinador é uma influência clara e determinante nas emoções que o atleta experimenta. Diferentes estudos têm demonstrado que quando o treinador permite o erro, considerando que este faz parte do processo de aprendizagem do atleta, existe um clima propício ao aumento do bem-estar psicológico do atleta, através da melhoria da confiança, da autoestima e da diminuição da ansiedade. (Balaguer, Duda, Atienza & Mayo, 2002; Smith, Smoll & Cumming, 2007) e do medo de falhar (Moreno-Murcia & Conte, 2011)., com consequente melhoramento do rendimento desportivo. Quando acontece o inverso, e o treinador não considera o erro corrigido como um momento de aprendizagem do atleta, punindo-o, favorecendo a competição interpessoal e potencializando a rivalidade entre os membros da equipa, focando-se deliberadamente no desempenho do atleta, fará com que este apresente um acréscimo do medo de falhar quando comparado com a situação anterior. (Tsai & Chen, 2009).

Conroy e Coatsworth (2004) realizaram uma investigação cujo objetivo foi verificar se a aplicação de um programa de treino psicossocial a treinadores (e.g., CET – Coach Effectiveness Training; Smith & Smoll, 1996), teria influência nos níveis do medo de falhar em 135 jovens atletas de natação. Segundo Correia (2016), o CET “*é um programa de intervenção psicossocial, que pretende fornecer aos treinadores linhas de orientação comportamentais específicas para incrementarem relações positivas com os*

seus atletas, promoverem a coesão da equipa, reduzirem a ansiedade competitiva e desenvolverem nos atletas um desejo de realização positiva em alternativa ao medo de falhar”p.64. Esperava-se que os atletas dos treinadores que receberam o CET apresentassem uma diminuição dos níveis do medo de falhar face aos atletas dos treinadores do grupo de controlo, a quem foi ministrada uma formação sobre prevenção de lesões desportivas. O PFAI foi aplicado em três diferentes ocasiões (e.g., na primeira semana da época desportiva; 4 semanas depois; e 7 semanas depois da primeira aplicação). Dos resultados obtidos, verificou-se que houve uma pequena redução do medo de falhar nos atletas, cujos treinadores tiveram o CET ao longo da época, sendo que a diminuição dos níveis do medo de falhar foi ainda hipoteticamente considerada pelos autores como resultado da habituação ao questionário, da familiaridade com a atividade desportiva em questão, e com um aumento da perceção de competência dos atletas.

Perante o conjunto de emoções negativas desencadeadas pela avaliação do dano ou da ameaça ao próprio objectivo ou bem-estar existe a necessidade do desenvolvimento de estratégias de *coping* como forma de lidar com emoções tais como medo, vergonha e ansiedade, de forma a não prejudicar o rendimento desportivo do atleta (Sordes-Arder, Fsian, Esparbès & Tap, 1996). Vários são os estudos e os autores que se debruçaram sobre o *coping*, definido por Lazarus e Folkman (1984) como a mudança constante dos esforços cognitivos e comportamentais para gerir demandas específicas externas ou internas, já Anshel (2001), definem o *coping* como a consciência psicológica e o esforço físico para aumentar os recursos para lidar com situações stressantes. As amplas dimensões de *coping* são úteis na medida em que fornecem um conjunto de respostas ao *stress* vivido pelos atletas, as estratégias de confrontação são acções conscientes, que podem ser aprendidas, usadas e descartadas e cujo objetivo é lidar com o *stress* percebido. Constituem-se, portanto, como um processo flexível e intencional, orientado para o futuro, na procura do alívio de *stress*. Assim, acredita-se que os atletas de sucesso serão aqueles que possuem estratégias mais eficazes de confrontação durante situações stressantes, que são inerentes à prática desportiva (Ryan-Wenger, 1992; Hill & Appleton, 2011; Veradi, Santos, Nagamine, Carvalho & Miyazaki, 2014).

Apesar de tudo, a investigação neste domínio específico, o medo de falhar no futebol, é escassa, tanto a nível nacional como internacional. Consideramos que o medo

de falhar é determinante para o rendimento desportivo do jogador de futebol, face ao exposto, o presente estudo, utilizando uma metodologia quantitativa e recorrendo à aplicação da versão portuguesa do *Performance Failure Appraisal Inventory* (PFAI - Conroy, Willow, & Metzler, 2002), traduzido e adaptado por Correia et al., (2015), visa ampliar o estudo do Medo de Falhar no Futebol. Mais concretamente, procuramos identificar o medo de falhar que os atletas do Sport União Sintrense B mais receavam em função do posicionamento tático dos jogadores (guarda-redes, defesa, médio e avançado), qual a dimensão do medo de falhar que a equipa na sua globalidade mais temia e de que forma se posicionava a equipa em relação ao medo de falhar.

Metodologia

Participantes

Participaram neste estudo 19 jogadores de futebol da equipa B do Sport União Sintrense (2 guarda-redes, 6 defesas, 5 médios e 6 avançados), inseridos no campeonato distrital da 2ª divisão, série 1.

Instrumentos

Os participantes completaram a versão em português do *Performance Failure Appraisal Inventory* (PFAI - Conroy, Willow, & Metzler, 2002), traduzido e adaptado por Correia, Rosado e Serpa (2015). O PFAI é uma medida multidimensional de avaliações cognitiva, motivacional e relacional, associada ao medo de falhar com 14 itens agrupados a cinco subescalas: Medo de Sentir Vergonha e Embaraço (MSVE) (3 itens – “Quando estou a falhar, é embaraçoso quando estão outras pessoas a assistir”; “Quando estou a falhar, preocupo-me com o que os outros pensam de mim”; “Quando estou a falhar, preocupo-me que os outros pensem que não me estou a esforçar”); Medo de Desvalorizar a Autoestima (MDAE) (3 itens – “Quando não estou a ter sucesso, fico em baixo muito facilmente”; “Quando estou a falhar, culpo a minha falta de talento/jeito”; “Quando estou a falhar, tenho medo de não ter talento/jeito suficiente”); Medo de Ter um Futuro Incerto (MFI) (2 itens – “Quando estou a falhar, o meu futuro parece-me incerto”; “Quando estou a falhar, perturba o meu “plano” para o futuro”); Medo que Outros Importantes Percam Interesse (MOPI) (3 itens – “Quando não estou a ter sucesso, as pessoas ficam menos interessadas por

mim”; “Quando não estou a ter sucesso, algumas pessoas perdem definitivamente o interesse por mim”; “Quando não estou a ter sucesso, o meu valor diminui para algumas pessoas”); Medo de Preocupar Outros Importantes (MPOI) (3 itens – “Quando estou a falhar, preocupo as pessoas que são importantes para mim”; “Quando estou a falhar, aqueles que são importantes para mim não ficam contentes”; “Quando estou a falhar, aqueles que são importantes para mim ficam desapontados”);

Os participantes responderam a 14 itens através de uma escala de Likert com cinco pontos em que 1 se traduz em “Não acredito de todo” e 5 “Acredito plenamente”;

Procedimento

A aplicação dos inquéritos iniciou-se após todos os atletas estarem seguros da confidencialidade dos dados e foi conduzida com cada jogador individualmente, numa sala do clube, procurando evitar-se uma possível inibição de colocar questões ou dúvidas sobre as perguntas do questionário e enviesamento das respostas por influência grupal.

Relacionámos o medo de falhar com o posicionamento táctico do jogador (guarda-redes, defesa, médio e avançado);

Análise de dados

Para comparar as médias das respostas dos jogadores em relação ao medo de falhar foi utilizado o *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). De seguida, comparamos a média das respostas dos atletas em função do posicionamento táctico e a média das respostas da equipa na sua globalidade para cada uma das cinco dimensões do medo de falhar: Medo de Sentir Vergonha e Embaraço (MSVE), Medo de Desvalorizar a Auto-Estima (MDAE), Medo de Ter um Futuro Incerto (MFI), Medo que Outros Percam Interesse (MOPI) e Medo de Preocupar Outros Importantes (MPOI). Por fim, definimos o perfil (*Profile Sheet*) dos jogadores que estavam agrupados em quatro distintas posições tácticas por nós definidas: Guarda-redes, Defesa, Média e Avançado, e o perfil da equipa em relação ao medo de falhar.

Resultados

Tabela 1
Médias e Desvios Padrão do Medo de Falhar face à Posição Tática do Jogador

Posição do Jogador		MF1	MF2	MF3	MF4	MF5	MF6	MF7	MF8	MF9	MF10	MF11	MF12	MF13	MF14
Guarda-Redes	Média	2,00	4,50	2,50	4,00	3,00	4,50	3,00	4,00	4,50	3,50	3,00	3,00	4,00	1,00
	N	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Desvio Padrão	,000	,707	,707	,000	1,414	,707	1,414	1,414	,707	,707	1,414	,000	,000	,000
Defesa	Média	2,00	2,83	1,67	1,50	2,33	3,67	1,67	2,33	3,00	1,67	3,33	3,33	2,00	1,67
	N	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
	Desvio Padrão	1,095	1,169	,816	,837	1,211	1,506	,816	1,033	1,673	,816	1,633	1,633	1,673	1,211
Médio	Média	2,20	2,00	3,00	2,60	2,80	3,60	3,40	3,20	2,80	2,20	2,80	2,80	2,60	2,60
	N	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	Desvio Padrão	1,095	1,225	1,000	1,342	,837	,548	1,342	1,095	,447	,837	,837	1,095	1,673	1,817
Avançado	Média	2,33	3,17	2,00	2,00	2,00	3,33	3,17	2,50	2,67	2,17	2,83	3,67	3,50	3,50
	N	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
	Desvio Padrão	1,211	1,472	1,265	1,265	,894	1,211	1,169	1,378	1,366	,753	1,169	,816	1,517	1,975
Total	Média	2,16	2,89	2,21	2,21	2,42	3,63	2,74	2,79	3,00	2,16	3,00	3,26	2,84	2,42
	N	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
	Desvio Padrão	1,015	1,370	1,084	1,273	1,017	1,116	1,284	1,228	1,291	,898	1,202	1,147	1,608	1,742

O medo de falhar é percepcionado pelos atletas em função do posicionamento tático. Na tabela 1 são apresentadas as respostas dos jogadores, agrupadas em 4 posições táticas (guarda-redes, defesa, médio e avançado) face ao medo de falhar. O medo de falhar é percepcionado pelos atletas de forma diferente em função do posicionamento tático, todavia, o elevado valor do medo do desinteresse das outras pessoas quando não estão a ter sucesso (MF6) é comum aos guarda-redes, defesas e médios. Para além deste medo, os guarda-redes apresentam maiores valores do medo de preocupar as pessoas importantes (MF2) e o medo de sentir embaraço quando estão outras pessoas a assistir (MF9) e os defesas apresentam valores mais elevados do medo de algumas pessoas perderem definitivamente o interesse por eles quando estão a falhar (MF11) e do medo do seu valor diminuir para algumas pessoas quando não estão a ter sucesso (MF12). Os médios, depois do medo do desinteresse das outras pessoas quando não estão a ter sucesso (MF6), centram o seu medo no descontentamento daqueles que são importantes para eles (MF7). Já os avançados fazem da preocupação com o que os outros pensam de si (MF13) e a preocupação que os outros pensem que não se estão a esforçar os seus maiores medos.

Tabela 2
Média da Equipa do SUS B por cada item do Medo de Falhar

	MF1	MF2	MF3	MF4	MF5	MF6	MF7	MF8	MF9	MF10	MF11	MF12	MF13	MF14
Média	2,16	2,89	2,21	2,21	2,42	3,63	2,74	2,79	3,00	2,16	3,00	3,26	2,84	2,42
N	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
Desvio Padrão	1,015	1,370	1,084	1,273	1,017	1,116	1,284	1,228	1,291	,898	1,202	1,147	1,608	1,742

Média global = MF1 + MF2 + MF3 ... + MF14 = 32,57 /14 = 2,32

Através da tabela podemos verificar qual dos 14 itens da versão portuguesa do *Performance Failure Appraisal Inventory (PFAI)* (Correia et al., (2016)) apresenta maior expressão para a equipa B do Sport União Sintrense. O item 6 “Quando não estou a ter sucesso, as pessoas ficam menos interessadas por mim” é aquele que apresenta maior valor, traduzindo-nos que o principal medo da equipa, na sua globalidade, é o desinteresse das outras pessoas quando não estão a ter sucesso. De seguida, o medo de diminuição do seu valor para algumas pessoas quando estão a falhar (MF12) é o medo mais percepcionado pela equipa. Segue-se o medo do embaraço quando estão a falhar com pessoas a assistir (MF9) e o medo do desinteresse (MF11) em caso de erro.

O item com valores mais baixos é o item 10 “Quando estou a falhar, aqueles que são importantes para mim ficam desapontados”, o que nos indica que o medo de desapontar aqueles que são importantes é o medo menos sentido/percepcionado pela equipa.

Tabela 3
Dimensões do Medo de Falhar por Posição Tática

Posição do Jogador		MSVE	MDAE	MFI	MOPI	MPOI	MEDO DE FALHAR GERAL
Guarda-Redes	Média	3,16	3,50	2,50	3,50	3,66	3,26
	N	2	2	2	2	2	2
Defesa	Média	2,22	1,83	2,17	3,44	2,06	2,34
	N	6	6	6	6	6	6
Médio	Média	2,67	2,93	2,50	3,06	2,53	2,74
	N	5	5	5	5	5	5
Avançado	Média	3,22	2,17	2,17	3,30	2,84	2,74
	N	6	6	6	6	6	6

Das 5 dimensões do medo de falhar o Medo de Preocupar Outros Importantes (MPOI) foi o mais percepcionado pelos guarda-redes, seguido pelo Medo de Desvalorizar a Auto-Estima (MDAE) e pelo Medo que Outros Percam Interesse (MOPI). Os defesas, os médios apresentam o Medo que Outros Percam Interesse (MOPI) como a dimensão do medo de falhar com valor mais elevado. Para além deste dado, os defesas apresentam de seguida com maior relevo o Medo de Sentir Vergonha e Embaraço (MSVE), contrariamente aos médios que manifestam o Medo de Desvalorizar a Auto-Estima (MDAE). Os avançados exibem o Medo de Sentir Vergonha e Embaraço (MSVE) como o mais percepcionado por eles, seguido pelo Medo que Outros Percam Interesse (MOPI).

Os guarda-redes são aqueles que apresentam um maior medo de falhar em termos gerais, seguido pelos médios e pelos avançados com o mesmo valor. Os defesas são os que apresentam menos medo de falhar.

Tabela 4
Média Da Equipa do SUS B para cada dimensão do Medo de Falhar

	MSVE	MDAE	MFI	MOPI	MPOI	Medo de Falhar Geral
Média Global	2,81	2,61	2,34	3,33	2,77	2,77
N	19	19	19	19	19	19

Das cinco dimensões do medo de falhar aquele que a equipa do Sport União Sintrense B evidencia com maior relevo é o Medo que Outros Percam Interesse (MOPI), seguido pelo Medo de Sentir Vergonha e Embaraço (MSVE) e pelo Medo de Preocupar Outros Importantes (MPOI). Por sua vez, o Medo de Desvalorizar a Auto-Estima (MDAE) e o Medo de Ter um Futuro Incerto (MFI) são os menos percepcionados pela equipa, respectivamente.

A equipa apresenta um medo de falhar mediano (Medo de Falhar Geral).

Tabela 5
Profile Sheet – Guarda-Redes

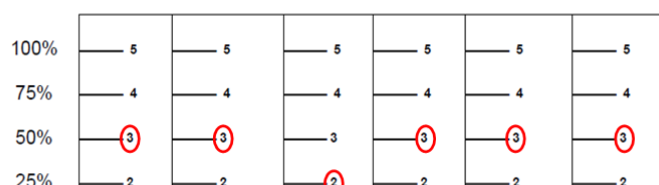


Tabela 7
Profile Sheet – Médios

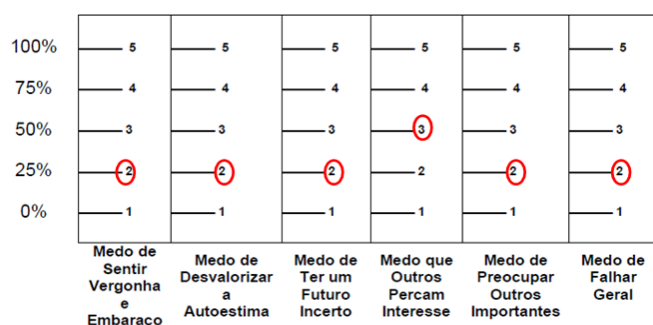


Tabela 6
Profile Sheet – Defesas

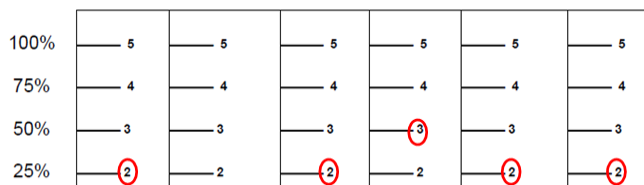
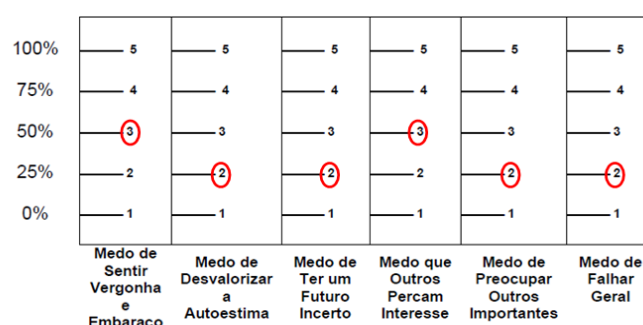


Tabela 8
Profile Sheet – Avançados



Discussão dos Resultados

O presente estudo avaliou o medo de falhar em função do posicionamento táctico dos jogadores de Futebol (Guarda-Redes, Defesas, Médios e Avançados). Inicialmente podemos afiançar com base nos resultados que os atletas percebem o medo de falhar de forma diferente. No que respeita ao medo de falhar, o que obteve o maior *score* foi o medo dos “outros perderem o interesse” (MF6), comum aos guarda-redes, defesas e médios. O estudo de Sagar, Busch e Jowet (2010) obteve altos níveis de medo de perder o interesse num estudo que foi realizado com quatro jogadores de futebol com idades entre 16 e 18 anos corroborando os dados do nosso estudo. O Medo de Sentir Vergonha e Embaraço (MSVE) destacou-se igualmente no seio da equipa como sendo o mais percebido pelos avançados. Este resultado está de acordo com o apresentado por Duarte (2008) relativamente ao medo de falhar na presença de outras pessoas, num estudo que realizou com ginastas. Apesar da concordância entre o nosso estudo e o estudo de Duarte (2008) há que considerar que o género influencia o tipo de medo percebido, uma vez que existem diferenças o género masculino e o género feminino. Correia et al., (2017) revelaram que o género feminino tinha valores mais elevados do medo da vergonha e do embaraço e do medo da desvalorização da autoestima e valores inferiores do medo de ter um futuro incerto quando comparado com o género masculino.

O medo que outros importantes percam interesse foi o mais prevalente na equipa, coincidindo com o estudo de Correia et al., 2017, que verificaram no seu estudo sobre o Medo de Falhar em Atletas de diferentes géneros, idades e tipo de desporto (individual ou colectivo) que o medo de preocupar outros importantes e o medo que outros importantes percam interesse foram os mais prevalentes em desportos coletivos. Situações de competição em ambientes desportivos tendencialmente envolvem avaliação social que pode ser uma ameaça, antecipando o fracasso através de avaliações negativas de outras pessoas importantes (Scanlan, 1984).

Conclusão

Este estudo é um contributo inicial para o desenvolvimento dos conhecimentos em relação ao medo de falhar no futebol, mais concretamente, em relação aos diferentes tipos de medos percebidos pelos jogadores de acordo com o seu posicionamento tático. Este posicionamento foi definido em quatro categorias: guarda-redes, defesas, médios e avançados. Os resultados demonstram-nos que a posição do terreno de jogo que o atleta ocupa influencia a sua forma de perceber o medo de falhar.

Existe um conjunto de limitações neste estudo que merecem ser mencionadas, desde a ausência de variáveis como o género e idade que podiam ter-nos dado uma informação mais ampla sobre o medo de falhar, correlacionando estas duas variáveis com o medo de falhar, procurando perceber se existia alguma relação entre elas. Já existem alguns estudos sobre o medo de falhar que englobam a idade e o género, investigando-se as diferenças e semelhanças existentes. Uma segunda limitação encontrada prende-se com a dimensão da amostra, 19 atletas é uma dimensão da amostra extremamente pequena para um estudo quantitativo como aquele que se apresenta. A replicação do presente estudo com uma dimensão da amostra maior, com a inclusão da idade e do género pode ter resultados mais amplos e conclusivos. A terceira limitação está associada ao tipo de estudo que foi posto em prática. Este é um estudo transversal que analisou esta variável num ponto específico da época, mais concretamente na sua recta final. A equipa ocupava uma posição confortável na tabela classificativa e isso pode influenciar as respostas de alguma maneira. Consideramos, então, que a aplicação de um estudo longitudinal que analisasse a amostra várias vezes ao longo de um período de tempo aumentaria a fiabilidade e validade do estudo, certamente.

Referências Bibliográficas

- Almeida, P.L. (2008). Variables psicológicas y rendimiento desportivo en el fútbol profesional (Dissertação de Doutoramento). Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Anshel, M. H. (2003). *Sport Psychology: from theory to practice* (4 ed.). San Francisco: Benjamin Cummings.
- Anshel, M. H. (2001). Qualitative validation of a model for coping with acute stress in sport. *Journal of Sport Behavior*, 24, 223-246.
- Atkinson, J.W. (1957). Motivational determinant of risk-taking behaviour. *Psychological Review*, 64, 359–372.
- Balaguer, I., Givernau, M., Duda, J. L., & Crespo, M. (1997). Análisis de la validez de constructo y de la validez predictiva del cuestionario de clima motivacional percibido en el deporte (PMCSQ-2) con tenistas españoles de competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 6(1), 41-58.
- Barreiros, A., Garganta, J., Freitas, S., Duarte, D. & Fonseca, A. (2011). O que pensam os treinadores Portugueses da 1ª liga sobre a importância da intervenção psicológica no futebol profissional?. *Motriz - Revista de Educação Física*, 17 (1), 128-137
- Bois, J., Sarrazin, P., Southon, J., Boiché, J. (2009). Psychological Characteristics and their Relation to Performance in Professional Golfers. *The Sport Psychologist*, 23, 252-270.
- Conroy, D. E. (2004). The unique meaning of multidimensional fears of failing. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26, 484-491.

- Conroy, D. E., & Coatsworth, J. D. (2004). The effects of coach training on fear of failure in youth swimmers: A latent growth curve analysis from a randomized, controlled trial. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 25, 193–214.
- Conroy, D.E., Willow, J.P. & Metzler, J.N. (2002). Multidimensional fear of failure measurement: The Performance Failure Appraisal Inventory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 76–90.
- Conroy, D. E., Coatsworth, J. D., & Fifer, A. M. (2005). Dynamic relations between perceived competence and fear of failure. *European Review of Applied Psychology*, 26, 99–110.
- Conroy, D. E., & Elliot, A. J. (2004). Fear of failure and achievement goals in sport: addressing the issue of the chicken and the egg. *Anxiety, Stress, and Coping*, 17, 271-285.
- Conroy, D. E., Poczwardoski, A., & Henschen, K. P. (2001). Evaluative criteria and consequences associated with fear of failure and success for elite athletes and performing artists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 300-322.
- Correia, M., Rosado, A., & Serpa, S., (2016). Fear of failure in sport: A Portuguese cross-cultural adaptation. *Motriz: Revista de Educação Física*, 22(4), 376-382. doi:10.1590/S1980-6574201600040024
- Correia, M., Rosado A., Serpa, S., e Ferreira, V. (2017), Fear of failure in athletes: gender, age and type of sport differences. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 12 (2), 185-193.
- Cruz, J. F. (1996). Características, competências e processos psicológicos associados ao sucesso e ao alto rendimento desportivo. In J. F. Cruz, *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 147-172). Braga: SHO.

- Duarte, L. H. (2008). *O medo na ginástica artística feminina: estudo com atetas da categoria pré-infantil*. São Paulo. Dissertação de Mestrado apresentada à Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo.
- Duarte, R., Araújo, D., Correia, V., & Davids, K. (2012). Sports Teams as Superorganisms. Implications of Sociobiological Models of Behavior for Research and Practice in Team Sports Performance Analysis. *International Journal of Sports Medicine*, 42(8), 633-642.
- Elliot, A. J., & McGregor, H. A. (2001). A 2x2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(3), 501-519.
- Feigley, D. A. (1987). Coping with fear in high level gymnastics. In J. H. Salmela, B. Petiot & T. B. Hoshizaki (Eds.), *Psychology Nurturing and Guidance of Gymnastic Talent* (pp. 13-27). Montreal: Sport Psyche Editions.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219-239.
- Fonseca, V. (2004) *Psicomotricidade: perspectivas multidisciplinares*. Porto Alegre: Artmed.
- Garganta, J. (1996). Modelação da dimensão tática do jogo de futebol. In J. Oliveira & F. Tavares (Ed.) *Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Coletivos*. Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto, 63-82.
- Garganta, J. (1997). Modelação tática do jogo de futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Dissertação de doutoramento, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Porto, Portugal.
- Gould, D., & Weinberg, R. (1985). Sources of worry in successful and less successful intercollegiate wrestlers. *Journal of Sport Behavior*, 8, 115-127.

- Hill AP, Appleton PR. The predictive ability of the frequency of perfectionistic cognitions, self-oriented perfectionism, and socially prescribed perfectionism in relation to symptoms of burnout in youth rugby players. *J Sports Sci.* 2011;29(7):695-703.
- Hosek, V., & Man, F. (1989). Training to reduce anxiety and fear in top athletes. In D. Hackfort & C. D. Spielberger (Eds.), *Anxiety in sport: An international perspective* (pp. 247-259). New York, NY: Hemisphere
- Lazarus, R. S. (1991). Cognition and motivation in emotion. *American Psychologist*, 46(4), 352-367.
- MacNamara, A., Button, A., Collins, D. (2010). The role of Psychological Characteristics in Facilitating the Pathway to Elite Performance, Part I: Identifying Mental Skills and Behaviors. *The Sport Psychologist*, 24, 52 – 73.
- Moreno-Murcia, J. A., & Conte, L. (2011). Predicción del miedo a equivocarse en jugadores de baloncesto a través del clima tarea de los iguales y la motivación intrínseca. *Revista Mexicana de Psicología*, 28(1), 43-52.
- Nicholls, J. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA, Harvard University Press.
- Passer, M. W. (1988). Determinants and consequences of children's competitive stress. In F. L. Smoll, R. A. Magill, & M. J. Ash (Eds.), *Children in sport* (pp. 130-143). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ryan-Wenger N.M. (1992). A taxonomy of children's coping strategies: a step toward theory development. *American Journal of Orthopsychiatry*, 62(2) :256-263

- Sagar, S. S. (2008). Fear of failure in youth sport: Building on the momentum of the new research. *Sport & Exercise Psychology Review*, 5 (1).
- Sagar, S. S., Busch, B. K., & Jowett, S. (2010). Success and Failure, Fear of Failure, and Coping Responses of Adolescent Academy Football Players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(2), 213-230.
- Scanlan, T. K. (1984). Competitive stress and the child athlete. In J. M. Silva & R. S. Weinberg (Eds.), *Psychological foundations of sport* (pp. 118-129). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Scalan, T.K. & Lewthwaite, R. (1988). From stress to enjoyment: Parental and coach influences on young participants. In E.W. Brown & C.F. Branta (Eds.), *Competitive sports for children and youth* (pp. 44-48). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2009). Motivational climate and changes in young athletes' achievement goal orientations. *Motivation and Emotion*, 33(2), 173-183.
- Sordes-Ader, F., Fsian, H., Esparbès, S., & Tap, P. (1996). Stratégies de coping et désirable sociale. *Aprendizagem e Desenvolvimento*, 4 (15/16), 165-173.
- Tsai, Y. M., & Chen, L. H. (2009). Relation of motivational climate and fear of Failure in taiwanese adolescent athletes. *Psychological Report*, 104(2), 627-632
- Verardi, C.E.L., Santos A.B., Nagamine K.K., Carvalho., T.D, Miyazaki, M.C.D. (2014). Burnout and coping among football players: before and during the tournament. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte.*;20(4), 272-275
- Weinberg R.S. & Gould D. (2010). *Foundations of sport and exercise psychology*, (5th ed.) Champaign, Illinois: Human Kinetics.